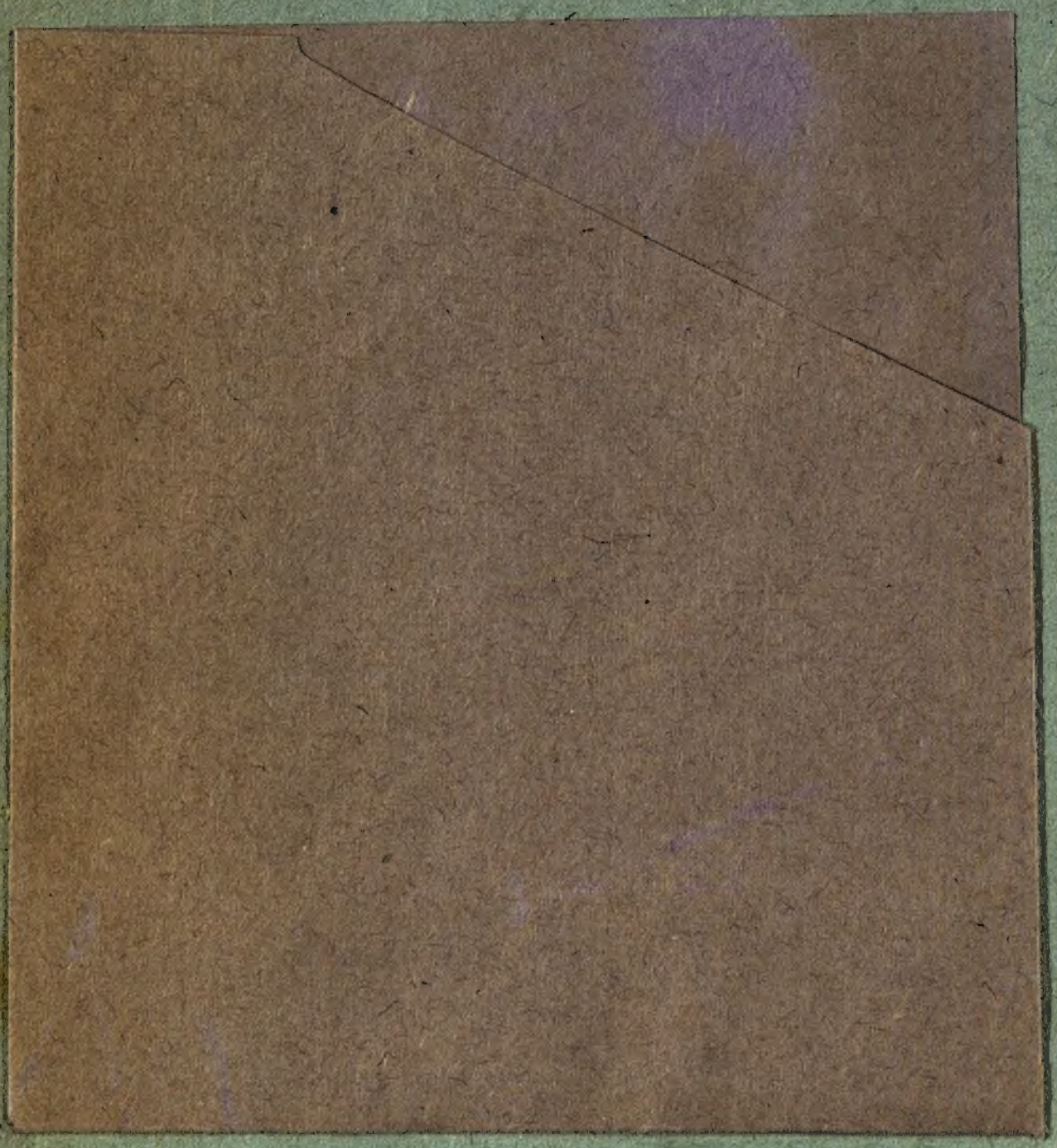
32-1
4

И. Г. ТУЛИН

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

СГИЗ
ФИЗКУЛЬТУРА и ТУРИЗМ



32-1
4

И. Г. ТУЛИН

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ

С 298 рисунками

Перевод
Г. А. ДЮПЕРРОНА

Гос. Публичная Б-ка в Ленинграде

Г.П.Б на обяз. экз.
Лнгр 1931 год
Акт № И · 688

ОГИЗ—«ФИЗКУЛЬТУРА и ТУРИЗМ»
ЛЕНИНГРАД—1932—МОСКВА

4-я типография ОГИЗ'а им. т. Лоханкова. Ленинград, ул. Правды, 15.

ИЗ ПРЕДИСЛОВИЯ АВТОРА [1]

Для правильного и планомерного физического воспитания ребенка необходимо учитывать степень его развития. Это особенно важно при воспитании детей дошкольного и раннего школьного возраста.

Физическое воспитание должно составлять одно неразрывное целое с общим воспитанием ребенка. Это вызывается, между прочим, и необходимостью что-то противопоставить тому значительному умственному напряжению, которое ребенок получает в школе. То, что мы противопоставляем этому умственному напряжению, должно состоять преимущественно из игр и из таких гимнастических упражнений, которые допускают большую или меньшую свободу действий, не забывая однако и формальных упражнений, главным образом в виду того влияния, которое они оказывают на осанку. Потребность же в упражнениях, исправляющих осанку ребенка, усиливается с каждым годом, чем старше становится ребенок, и вызывается как более продолжительным, так и более неправильным сидением ребенка на парте в старших классах.

Можно указать еще на одну причину, по которой не следует отделять физическое воспитание от умственного: целесообразная гимнастика может развивать детей не только в смысле узко-телесном, но путем игр ребенок в дошкольном периоде своей жизни поучается несомненно не меньше, чем при помощи последующих школьных занятий.

Игра вполне может быть серьезным занятием. Само понятие „игра“ определяет лишь методическую форму упражнения — добровольное участие и самостоятельное действие.

---

[1] Автор книги майор Тулин — директор гимнастического института в Лунде (Швеция); он круто порвал с шведскими традициями в области гимнастики и является сторонником тех „естественных“ методов физического воспитания, которые созданы французской школой во главе с Демени. *(Примечание переводчика.)*

При применении в воспитании игровых форм можно быть уверенным, что ребенок весь отдается игре; к тому же можно ввести в игру момент радости, который не следует недооценивать.

Два соображения натолкнули автора на мысль методически пользоваться играми при умственном (интеллектуальном) воспитании ребенка.

Первое: известно, что здоровый ребенок никогда по своему собственному желанию не сидит неподвижно. Можно себе представить поэтому, какое насилие представляет собою сидение в школе в продолжение четырех часов. Не зря рекомендуют прибегать к физкультминуткам, т. е. к перерывам на несколько минут между теоретическими занятиями.

Но ни в одном возрасте физкультминутки не оказывали такого превосходного действия, как в дошкольном. И именно для этого возраста следует особенно рекомендовать перерывы для физических упражнений.

Второе соображение: автора неоднократно спрашивали учительницы младших классов начальной школы, откуда они могли бы взять материал для гимнастических занятий с детьми. Автор попробовал указывать им на то, что окружает детей в их повседневной жизни и в природе, но этого оказалось мало, нужны были поурочные планы. Тогда автор обратился к детским книжкам.

Планы уроков для младших возрастов получили название „двигательных рассказов“. Не только каждую картинку, но и каждый рассказ, имеющиеся в большом количестве в каждой детской книжке, можно воспроизвести в действии. При этом движение связывается с картинкой и является тогда не каким-то извне навязанным ребенку действием, а выражением того, что сами дети чувствуют при рассмотрении картинки. Если бы мы обследовали, какое влияние это оказывает на ребенка с точки зрения его интеллекта, мы бы нашли, что дети должны очень точно схватывать и понимать то, чему они только-что учились, чтобы выполнить данное движение, руководствуясь своей фантазией. Кроме того мы бы нашли, что дети охотно повторяют такое движение, а это очевидно вызывается тем, что действие это превратилось для них в действие волевое. Это своего рода „предметное“ обучение легко проводится и дает хорошие результаты.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ.

Первая и вторая ступень

Телесное и умственное развитие человека идет по кривой, которая местами дает резкое повышение и понижение, местами же идет относительно спокойно. В связи с этим можно подразделить жизнь человека на определенные периоды, причем предыдущие ступени развития представляют собою переход к следующим. Для каждой ступени характерны известные особенности развития: одни органы в данный момент уже достигли своего наибольшего развития, другие еще недоразвиты. Это нужно иметь в виду при дозировке усилия, требуемого от данного человека, иначе может произойти задержка в естественном развитии его.

Грубо можно охарактеризовать отдельные ступени развития прорезыванием зубов, сменой зубов, наступлением половой зрелости, окончанием периода роста и наступлением признаков старости, выражающихся в уменьшении силы и гибкости.

Первая ступень—от рождения до прорезывания зубов. Относительно полного развития достигли органы дыхания, кровообращения и пищеварения. На них и следует обратить внимание. Ребенок требует свежего воздуха, хорошего молока и исключительной, постоянной чистоты. Из мышц и нервов развиты только те, которые не подчинены воле. Остальные еще не готовы и не требуют ничего, кроме свободы инстинктивных движений, выражающихся в махании руками и ногами. Ребенок требует покоя. Сильные посторонние влияния на его нервную систему, вроде резких звуков или яркого света, могут вызвать у ребенка нервное возбуждение и помешать правильному пищеварению.

Вторая ступень—от прорезывания до смены зубов. Новое в этом периоде: постепенное развитие двигательных мышц, а также двигательных и чувствительных нервов. Многие мышцы и нервы, особенно те, которые вызывают

более тонкие движения, вырабатываются только к концу этого периода. Характерны для ребенка от 2 до 4 лет те неловкие движения, которые происходят в области тазобедренного и плечевого суставов; неловкость этих движений происходит от недостатка иннервации. Ребенок раскачивает корпус во время бега; если ему нужно схватить игрушку, он забирает ее обеими руками.

Ребенок видит, что делают взрослые, и подражает им в своих играх. Он начинает обо всем расспрашивать. Он прежде всего хочет знать, *что* это такое, меньше интересует его вопрос, *почему* это так называется или делается. Это эпоха собирания материала для сознательной жизни. При помощи игр закрепляются сделанные наблюдения во всех их деталях, причем фантазия ребенка позволяет ему с легкостью преодолевать все затруднения действительности. В играх отражается также и среда, в которой находится ребенок. В городах дети играют в солдаты, в трамвай, за городом дети предпочитают играть в зверей. Во всех этих играх ребенок старается сделать что-нибудь, не отдавая себе отчета в том, какие движения для этого следовало бы применить. Это — *естественные движения*, захватывающие обширные группы мышц и не очень затрудняющие при этом работу мозга.

В этой части разбираемого периода развития физические упражнения ребенка представляют собой изображение виденного. Дети обходятся свободно без указаний и помощи при условии, что им будут обеспечены соответствующие данные: комната, в которой можно играть со всеми в ней находящимися предметами, или площадка с необходимым оборудованием в виде деревянных чурбанов, лопат, куч песку. Все эти приспособления имеют целью занять ребенка и укрепить его мышечную силу.

Лучше всего, если игрушками будут не готовые вещи, а материалы для самодеятельного построения и созидания, потому что именно в этом заключается оживляющая радость игры. В этом возрасте дети могут спокойно играть в одиночестве; если их несколько, они обычно ссорятся из-за игрушек. Возможно, что один из ребят окажется вожаком, и тогда не будет удовлетворено стремление остальных к самостоятельным действиям; это может быть помехой для естественного хода развития.

Детям в этом возрасте не нужны организованные физические упражнения. Поэтому даже

на площадке можно обойтись без руководителя, нужен только человек, который заботился бы о том, чтобы дети могли беспрепятственно играть.

Такие же требования неограниченной свободы следовало бы предъявлять и к одежде. Можно только пожалеть того ребенка, который не может следовать своему естественному стремлению двигаться из-за того, что он не должен запачкать свое платье. Здоровый ребенок хочет бегать и прыгать, валяться в траве, собирать камни и т. д., а не гулять чинно да еще, чего доброго, за ручку.

К концу этого периода, приблизительно между пятым и седьмым годом, начинает замечаться стремление к обществу. Школьная жизнь с продолжительным и относительно спокойным сидением требует физических упражнений как противоядия. Теперь нужно организовывать детей в группы и давать им проделывать определенные физические упражнения, но следует избегать формальных уроков гимнастики. Хорошо было бы начать с легкой игры и кончить занятие такой же игрой, в середину же занятия уложить несколько более напряженных упражнений. При выборе упражнений надо иметь в виду, что мозг ребенка велик по объему и что центральная нервная система еще не соответствует по своему развитию величине мозга. Поэтому нельзя требовать от ребенка продолжительного внимания к чему-нибудь. Сложные упражнения, особенно те, которые требуют точной формы, или упражнения, вызывающие изолированные мышечные действия, в этом возрасте неуместны.

Упражнения должны быть по возможности более естественными по форме. Поэтому следует давать:

1. Игры или упражнения игрового характера, которые приводят в движение несколько мышечных групп одновременно; содержание их должно быть разнообразным.

2. Игры, которые дают сильные движения, но которые должны быть понятными и не требовать продолжительных объяснений.

3. Упражнения, которые состоят из естественных, повседневных движений. Они должны постепенно облекаться в определенные формы, для того чтобы было возможно достигнуть поставленной задачи, но это должно быть возможным и в том случае, если дети не совсем точно схватили движение. Дети еще не могут делать упражнения со строго ограниченным местным влиянием, но можно до

известной степени достигнуть желаемого результата, применяя исходные положения, более или менее фиксирующие те части тела и суставы, которые не принимают участия в движении. Таким образом можно постепенно превращать игры в определенные по форме гимнастические упражнения.

Гимнастика для маленьких детей и „двигательные рассказы".

Для того чтобы выяснить, чем дети в этом возрасте охотнее всего занимаются, достаточно дать им возможность без всякой помехи поиграть на площадке, или же позволить детям заняться чем они хотят во дворе, где имеются дрова, повозки и т. д., или в гимнастическом зале. Это покажет нам, насколько безгранично стремление ребенка к движению и его фантазия. При их помощи лужайка превращается в пруд, лоханка — в лодку, поленница дров — в остров. Детям приходится таскать тяжелые объекты игры, но они помогают друг другу и сами доходят до наилучших способов преодоления препятствий и затруднений.

В психике ребенка чувства и представления играют доминирующую роль. Настроения данного момента целиком захватывают ребенка, но впечатления недолговечны и исчезают, как только появляется нечто новое. Часто способность фантазировать является помехой в деле воспитания, когда, например, нужно привлечь внимание ребенка к какому-нибудь определенному предмету или факту. Поэтому нужно уметь всегда заинтересовывать ребенка, иначе будет трудно научить его чему-нибудь. Для этого необходимо стремиться к соответствию занятий с чувствами и представлениями ребенка.

Все это относится и к физическому воспитанию маленького ребенка. Прежде всего здесь не должно быть никакого отрыва от умственного воспитания. Стимулом движения должна быть фантазия. Она вызывает естественные телесные движения, которые не только развивают тело, но и служат основой для интеллектуального и морального воспитания ребенка.

Фантазия создает картины из действительной жизни: желание прыгать, как прыгают резиновые мячики, скакать через канаву, править лошадьми,—или же картины из прочитанного рассказа. При этом дети подражают движениям определенных людей, животных или вещей: лодки, дерева и т. д. Таким образом создаются игровые движения, кото-

рые составляют гимнастический урок для маленьких детей. Упражнения, вводимые в такой урок, должны быть, во-первых, построены так, чтобы служить для достижения поставленной цели: развитию наблюдательности, мужества, расторопности; во-вторых, из игровых движений можно создать нечто цельное, причем отдельные движения и игры явятся выражением того, что передается в рассказе. Такую цепь движений можно назвать „двигательным рассказом". В урок входят, в зависимости от его продолжительности, один или несколько таких рассказов.

Темы двигательного рассказа должны иметь связь с тем, что ребенок уже знает, или с тем, что он легко может схватить из рассказа преподавателя. Примерно: лето на даче, экскурсия, обработка земли, мотивы из ботаники и зоологии, из промышленности и т. д. Если темой служат те занятия, которые как раз проходятся в классе, будет легко достигнуто единство между физическим и умственным воспитанием; выгодно поэтому сосредоточить обе эти стороны школьной работы в одних руках.

Большое преимущество таких упражнений заключается в том, что они не требуют снарядов и нуждаются лишь в скромном оборудовании. При помощи шведской скамейки (или нескольких скамеек, при большом количестве учеников), обычной школьной мебели и куска мела можно создать огромное разнообразие деревень, озер, рек, лодок и т. д., которого будет совершенно достаточно для детей. Занятия могут происходить в классном помещении, во время уроков, а также и в специальные часы, отведенные для физических упражнений, причем желательно проводить их по возможности на свежем воздухе.

От преподавателя требуется прежде всего, чтобы он понимал психику ребенка. Чем больше его личного участия как примера, тем естественнее все покажется детям.

В начале урока следует создать обстановку, которая необходима для данной игры; это делается при помощи объяснения или простого рассказывания; нужно добиваться, чтобы стены, пол, снаряды фантазией ребят превратились в необходимые для игры аксесуары. Если применяются какие-нибудь снаряды, нужно, чтобы их устанавливали сами дети. Дети должны знать, что из себя представляют предметы; уже это одно переключает детей в мир предстоящей игры.

Во время игры не следует нарушать полет фантазии переменой места для снарядов, уничтожением начерченных мелом

линий или употреблением гимнастических терминов. Если руки изображают крылья мельницы, не следует, например, исправлять положение рук в том случае, когда руки согнуты в локтях, указанием „держите руки прямо“. Можно сказать: „Чем длиннее крылья мельницы, тем лучше они вертятся“. Когда дети лежат на полу и „плавают“, можно заставить их высоко держать голову, напомнив, что вода соленая и невкусная. Детям не так легко, как преподавателю, на время освободиться от элемента фантастичности; они будут все время, пока длится игра, убеждены, что они промочат ноги или потонут, если они зайдут за черту, изображающую берег озера.

Если для продолжения рассказа необходимо, чтобы вещи переменили свое значение, нельзя делать это без перехода. Сначала нужно отвлечь внимание детей каким-нибудь другим мотивом или продолжением рассказа, например прогулкой вокруг зала с одного места действия в другое. Дети следуют за перипетиями рассказа и, обойдя зал, окунувшись в новую тему, найдут совершенно естественным, что бывшее озеро превратилось в лужайку.

Те игровые формы, которые друг с другом не связаны непрерывной нитью, требуют, чтобы детская фантазия предварительно была правильно настроена. Нельзя поэтому просто командовать: „встаньте на одну ногу, как стоит петух“, „выгните спину, как делает кошка“ и т. д. Нужно предварительно создать какую-то связь, например начать игру в деревенский двор. На крыльце греется кошка; при виде входящих детей она испугалась и выгнула спину; потом она убежала и большими прыжками погналась по двору; дети бегут за кошкой вокруг двора. Вдруг они увидали петуха, который стоит на одной ноге и гордо посматривает вокруг себя (вращение головы); но так как дети стали подражать ему, он перепугался и вскочил на насест. При этом он забавно махал крыльями. Дети идут к избе. Кошка уже прибежала туда и играет с резиновым мячом; дети берут мяч и подбрасывают его очень высоко. Вместе с детьми прыгает и кошка и т. д.

Гимнастика для маленьких детей не знает жестких форм, не знает и обычной гимнастической команды. Зато преподаватель должен постоянно иметь в виду физиологическую нагрузку и ее кривую в уроке. Движения являются преимущественно подражательными, команда заменяется коротким пояснением. Выбор терминов всецело зависит от

коллектива, с которым преподаватель имеет дело. Лучше всего, если преподаватель будет показывать все то, о чем он говорит. Сигнал (исполнительная команда) заменяется знаком руки, ударом в ладоши, свистком и т. д. Команда для поворотов дается только тогда, когда дети с ней достаточно знакомы. Командовать надо, примерно, так: „повернитесь к окну, к двери“, и рукой указать направление. Можно добавлять и термины „направо“ и „налево“, чтобы укрепить их в памяти детей. Форму поворота сначала указывать не следует; позже лучше делать его прыжком.

Путем соответствующих вопросов следует убедиться в том, что дети внимательно следят за развертывающейся игрой. Этим достигается и лучшее выполнение движения. Если, например, надо „расколоть толстое полено“, а кто-нибудь из ребят не дает полной силы, нужно спросить, сколькими ударами можно расколоть полено; тогда будут, вероятно, приложены все старания, чтобы расколоть как можно скорее.

Можно применять в качестве стимулирующего средства и соревнования. Если детям дается задача встать из положения лежа на спине, достаточно сказать: „ну-ка я посмотрю, кто скорее встанет“, чтобы все постарались встать как можно быстрее. Но, применяя метод соревнования, нужно относиться к нему вполне серьезно и соблюдать справедливость. Если ребенку кажется, что он был первым, не нужно резко возражать ему, лучше подбодрить его, сказав, что на этот-то раз он, правда, первым не был, но в следующий раз наверное будет первым.

Большинство упражнений являются синтетическими, т. е. вовлекающими в работу большие группы мышц и многие суставы. Элементарные упражнения с ограниченным влиянием на отдельные части возможны только при применении фиксирующих исходных положений, например: положение лежа на спине, сидя по-турецки и т. д. Это относится особенно к упражнениям для улучшения осанки. Так как в этом возрасте мышечное чувство еще не развито, такие формальные упражнения не могут иметь того характера, который они будут иметь впоследствии. Результат достигается незаметно для ребенка. Он выполняет упражнение так, как он его переживает, как показал преподаватель и как его возможно сделать при данном исходном положении. Для ребенка совершенно понятно, что солдат обладает выправкой, что кошка ходит неслышно и т. д. Когда дети играют, они

выполняют движения именно так, как это им подсказывает фантазия. Никакая команда не будет в состоянии добиться такой естественности в движениях. Попробуйте сказать ребенку, чтобы он держал спину прямой; он выдвинет вперед таз, прогнет спину, прижмет руки к туловищу, зафиксирует грудную клетку и натянет шею. Когда детям предлагают прыгать, как прыгают мячики, нужно примером показать, как мячи могут прыгать: высоко, низко, мягко, резко; таким образом можно дать упражнению желаемую форму. Едва ли можно будет найти другое средство, которое так хорошо научит детей делать подпрыгивание и пружинящее приземление.

Дети вообще охотно ходят, удерживая равновесие; но можно увеличить ценность упражнения, устроив „мостик через канаву“ при помощи шведской скамейки или бревна.

С большим воодушевлением лазают дети по различным снарядам; такие упражнения не требуют фантастического оформления; их можно производить в их чистом виде, как гимнастические упражнения; но можно ввести элемент эмоциональности, дав игру в пожарных или в собирание яблок.

То увлечение, с которым дети бегают по залу, от стены до стены, или радость, которая светится в их глазах, когда им приходится маршировать под музыку или песню, ясно показывает, что эти упражнения вполне могут заинтересовать детей. Но и здесь можно увеличить интерес и эмоциональность, а кстати и придать обоим движениям определенную форму при помощи имитационных мотивов: „бегать как заяц“, „красться как лисица“.

Подымание и кружение рук получается путем подражания полету птиц или мельнице; флюгарка даст вращение головы, пробочник или волчок — вращение туловища; пилка и колка дров преобразуются в ценные упражнения для туловища; лодка качается, нива волнуется, — получается сгибание туловища в сторону. Плавание на груди и на спине укрепляет спинные и брюшные мышцы. Для осанки можно найти много упражнений: „цветок растет“ и т. д.

Что касается игр, то имеется достаточное количество знакомых игр, подходящих для данного возраста; другие игры можно приспособить, упростив правила. Можно включать игры в двигательный рассказ или же давать их самостоятельно и без связи с другими упражнениями.

Игры с пением следует применять только в том случае, если они дают достаточно материала для движения. Нужно всегда помнить, что игра с пением имеет целью не научить петь, а вызвать движение. Поэтому именно в этом отношении важен целесообразный подбор. Для того чтобы приучить детей к ритму, хорошо давать маршировку под чеканную музыку. В общем дети хорошо усваивают ритм и его изменения; можно таким образом естественно получить переход из ходьбы в бег и обратно. Чем лучше удается направить фантазию детей на детали, тем легче добиться намеченной формы движения.

При помощи игр и игровых движений можно благоприятно повлиять на присутствие духа, расторопность, мужество. Игры способствуют развитию способности координировать движения и развитию мышечного чувства.

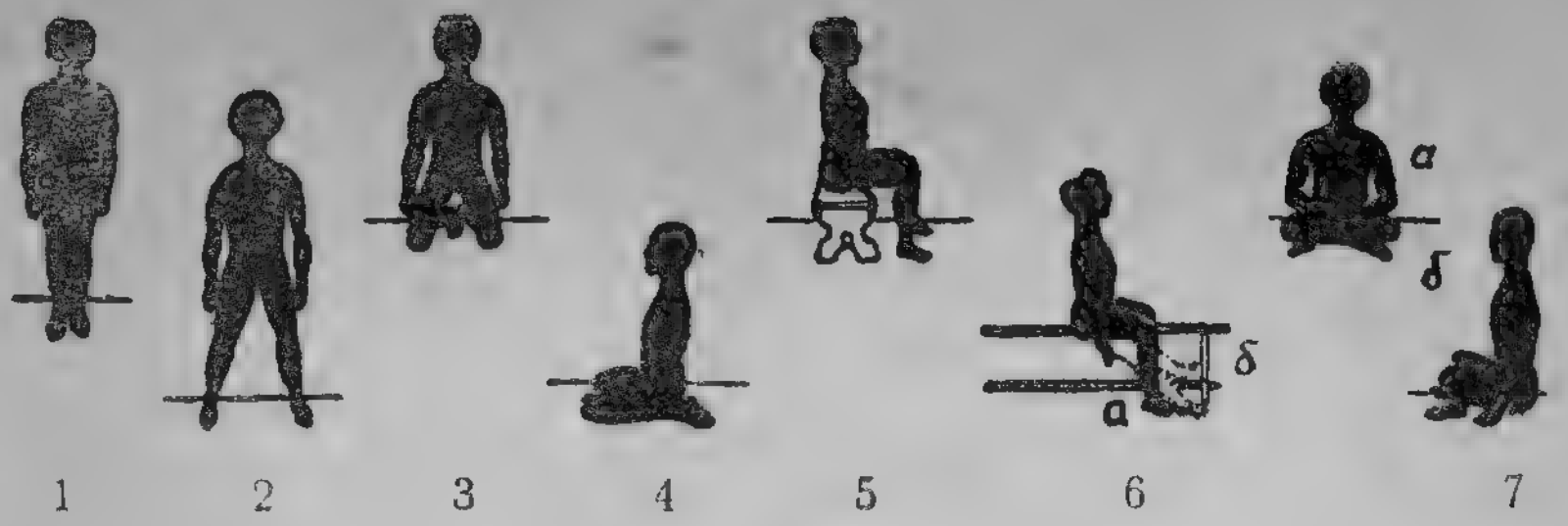
При таком способе занятий дети, конечно, гораздо больше двигаются и держат себя свободнее, чем было до сих пор принято на уроках физических упражнений. Но это не должно итти за счет дисциплины и послушания. Напротив, детей с первых же уроков следует дисциплинировать; необходимо, чтобы преподаватель умел добиваться точного выполнения всех распоряжений, абсолютного внимания и безупречного порядка. Преподаватель должен держать группу в своих руках и знать возможности и склонности всех детей. Делая гимнастику на снарядах, ребенок не только может ушибиться, но может еще и испугаться, настолько, что он надолго не сможет отделаться от чувства страха при взгляде на снаряд.

Если правильно взяться за дело с самого начала, впоследствии не трудно соблюдать порядок и дисциплину. Дети сами любят порядок и находят, что игра проходит более интересно, когда в ней есть порядок. Прежде всего следует научить детей, чтобы они на определенный сигнал (свисток, „смирно“, „стой“) немедленно прекращали игру и останавливались на месте.

В переходное время между вторым и третьим периодом развития (приблизительно между седьмым и девятым годами) дети, в зависимости от степени их физического состояния, делают движения и упражнения, которые составляют переход от гимнастики для маленьких детей к более систематическим и определенным по форме гимнастическим упражнениям.

Так как костяк ребенка еще не окреп и так как связки еще довольно податливы, можно добиться большей гибкости движений в суставах. Это особенно относится к позвоночнику.

Укрепляя мускулатуру, мы должны иметь в виду эту гибкость и должны способствовать ей. Трудно ожидать от детей, чтобы им в этом возрасте уже удавались ограниченные по местному влиянию движения, чтобы растягивающие движения производились именно в тех суставах, для которых они предназначены. Можно опасаться, что будут втянуты в работу и те суставы, которые должны были бы быть охранены от растягивающих движений. В результате можно было бы неблагоприятно воздействовать на позвоночник при слабой мускулатуре. Сидение с круглой спиной, одностороннее ношение предметов и т. д. способствуют образованию сколиоза.



1 2 3 4 5 6 7

Глава I

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Ниже приводятся исходные положения, наиболее пригодные для занятий гимнастикой с маленькими детьми.

1. Стояние как исходное положение, прямая стойка (рис. 1): пятки вместе, носки несколько врозь; ноги держать прямо и отвесно; колени свободно, не втягивая. Прямая спина, голова поставлена прямо („длинная шея"!), взор обращен вперед (не смотреть вниз, но и не смотреть исподлобья); плечи опущены, руки свободно свисают вдоль туловища; кисти, как и вся рука, предоставлены собственной тяжести.

Вначале можно держать ноги несколько врозь и с параллельными стопами (естественное положение для ребенка). Когда пятки приставляются, обращать внимание на то, чтобы носки не очень расходились (не до прямого угла!). Лучшее указание: „постарайся быть повыше ростом".

Перед началом упражнения говорить „внимание"; командовать „смирно" только тогда, когда дети хорошо знают, как стоять в положении „смирно" (на второй год обучения). Поступать так потому, что слишком уж въелось мнение, что стойка „смирно" обязательно должна быть натянутой и неестественной; дети обыкновенно крепко прижимают руки к туловищу, подымают плечи, выгибают спину и задерживают дыхание, т. е. делают именно то, чего следует избегать.

2. Положение ноги врозь (рис. 2): как предыдущая стойка, но ступни расставлены на длину одной-двух стоп друг от друга.

3. Стойка на коленях (рис. 3): тяжесть тела покоится на обоих коленях; бедра выпрямлены, голень и туловище

образуют прямой угол, носки вместе, ступни загнуты (рис. 3) или выпрямлены (рис. 4); между коленями расстояние в одну стопу. Если колени расставлены на большое расстояние, получится стойка „на коленях ноги врозь" (рис. 3); если колени сомкнуты, получится стойка „на коленях с сомкнутыми ногами".

4. Сидя на коленях (на пятках) (рис. 4): как предыдущая стойка, но с острым углом в коленном суставе; таз и бедра покоятся на голенях и пятках. Ступни загнуты или выпрямлены; в последнем случае носки обращены наружу.

5. Сидя (рис. 5): туловище покоится отвесно на тазе и на части бедер (на скамейке); колени согнуты, обычно несколько расставлены, ступни поставлены на пол.

6. Сидя верхом (рис. 6): как предыдущее положение, но на продольном снаряде; ноги примыкают к снаряду с каждой его стороны; если ноги выпрямлены, положение будет называться „сидя верхом с прямыми ногами".

7. Сидя по-турецки: на полу; положение туловища, как в предыдущих положениях; колени положены крест-накрест; ступни касаются пола наружным краем; они лежат под бедрами или, что легче, выдвинуты несколько вперед (рис. 7б).

8. Сидя с сомкнутыми носками (рис. 8): туловище отвесно; ноги сильно согнуты в тазобедренном и коленном суставах; колени либо широко раскрыты (рис. 8а, б), причем подошвы обращены друг к другу и пола касается наружный край стопы; либо колени раскрыты совсем мало, даже сомкнуты, и тогда ступни поставлены целиком на пол (рис. 8 в, г).

9. Сидя с прямыми ногами (рис. 9): туловище отвесно; ноги выпрямлены и покоятся всей задней своей стороной на полу. Для того чтобы облегчить прямое положение спины, ноги могут быть несколько согнуты, немного вывернуты наружу, и тогда ступни слегка разводятся и касаются пола наружным краем.

10. Лежа на спине (рис. 10): тело всей задней стороной покоится на полу, руки без напряжения положены рядом с телом, пальцы расслаблены, ладони обращены внутрь или вниз.

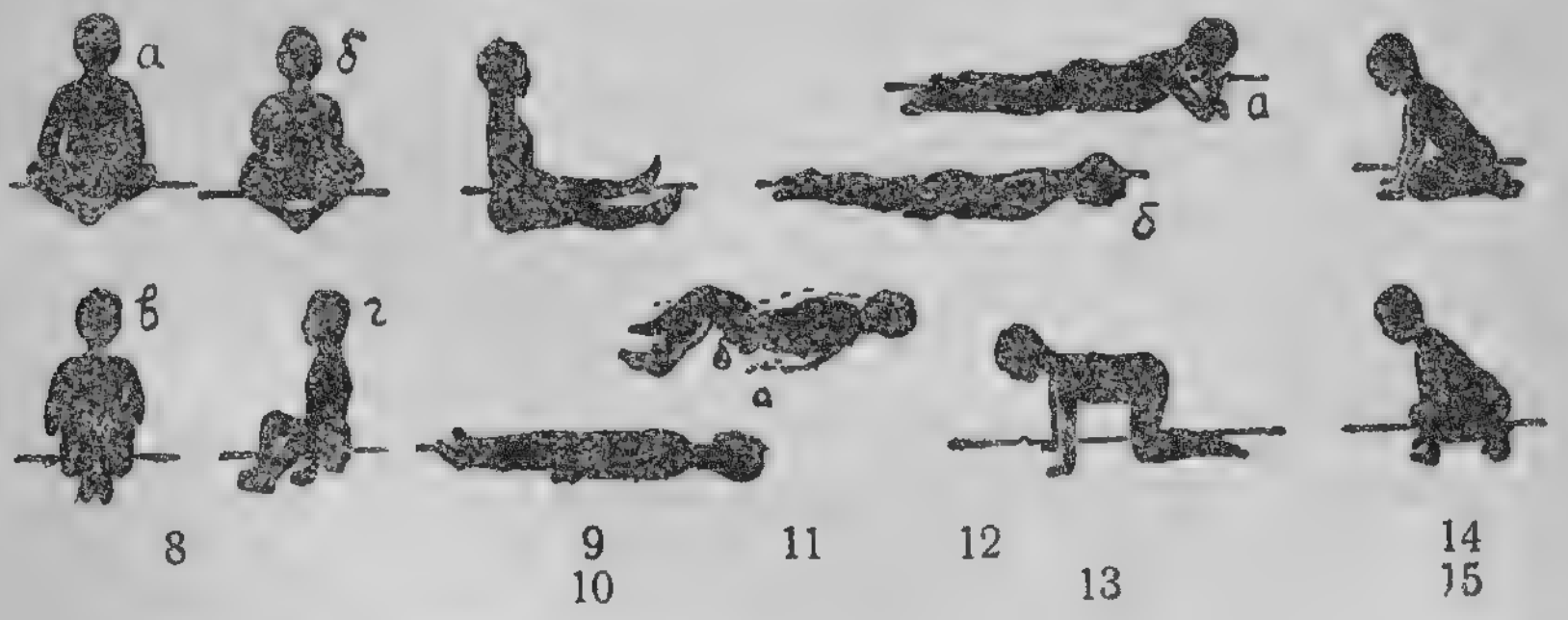
11. Лежа на спине с согнутыми ногами (рис. 11): как в предыдущем положении, но ноги согнуты в бедрах и коленях; колени образуют прямой угол. Они сомкнуты, ступни же обычно расставлены на 1—2 длины стопы; подошвы целиком поставлены на пол.

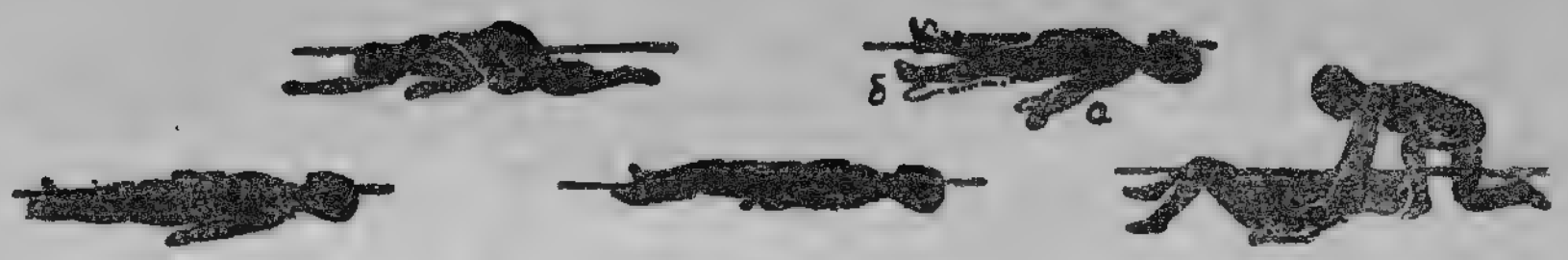
12. Лежа на животе (рис. 12а): тело покоится на передней своей стороне; общее его положение как при стоянии, но ноги расслаблены (повернуты внутрь, так что пятки раскрыты, а носки сомкнуты). Шея и голова без напряжения, в одной линии с туловищем; руки лежат рядом с телом, ладонями внутрь или вниз (рис. 12б); можно держать их и согнутыми и поставить их тогда локтями на пол („лежа на животе с опорой") или же положить их крест-накрест („лежа на животе с перекрещенными руками").

13. Стоя в упоре на коленях (рис. 13): положение ползания; колени и руки опираются о пол; тяжесть тела распределена на них приблизительно поровну; ступни вытянуты, обычно с сомкнутыми носками и расставленными пятками; ноги образуют прямой угол в коленном и тазобедренном суставах, иногда же образуют острый угол, чтобы избежать прогибания спины; колени несколько раскрыты, шея, спина и голова образуют прямую линию, приблизительно параллельную к полу. Руки выпрямлены, пальцы рук направлены вперед или слегка внутрь. Можно также шире расставить колени или же, напротив, совершенно сомкнуть их.

14. Сидя на пятках с опорой перед коленями („упор сидя на коленях") (рис. 14): голени и руки опираются о пол; тяжесть тела покоится преимущественно на ногах, образующих острый угол в тазобедренном и голеностопном суставах. Сесть на пятки, туловище наклонить вперед; оно образует прямую линию от таза до затылка; руки как в предыдущем положении, колени и ступни, как в положении сидя на пятках.

15. Присед с опорой („упор присев") (рис. 15): как в предыдущем, но пола касаются только руки и носки ног (не колени).





16 17 18 19 20

Глава II

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ

А. Упражнения в расслаблении всего тела в лежачем положении

Эти упражнения имеют целью естественное стояние, сидение, лежание и т. д. Они должны привести к тому, чтобы положения принимались и упражнения производились без напряжения тех мышц, иннервировать которые не нужно, а также для того, чтобы при выполнении какого-либо движения втягивалось в работу не больше мускулов, чем это необходимо. Это чрезвычайно важное условие для сохранения силы. В этом возрасте упражнения в расслаблении не так нужны, как тренировка нервной системы при помощи усвоенных и размеренных упражнений. Часто можно видеть детей, которые стоят с натянутыми руками и поднятыми плечами или которые подымают все плечо, когда им нужно поднять только руку, которые не могут повернуть головы, не поворачивая одновременно всего тела, потому что шея неповоротлива и т. д.

Эти упражнения вводятся в урок время от времени. Хорошо применять их после более значительного напряжения, когда дети могут ощущать потребность в полном покое. Для таких упражнений команда не годится; лучше всего, если детям будет просто указываться, что надо делать.

1. После тяжелой работы лечь и отдохнуть (например, после напряженной игры, рис. 16, 17).

2. Полежать на берегу моря, покачаться на волнах (рис. 18).

3. Полежать на берегу, ветер дует на руки, на ноги, на голову (рис. 19).

Методические указания

1. Можно пользоваться следующими выражениями: „попробуйте заснуть“, „подумайте о том, что вам нужно долго, долго спать“; „лягте-ка в мягкий песок“ и т. д.

2. Для того чтобы удостовериться, насколько полно сделано расслабление, можно предложить из лежачего положения поваляться: „хлынула волна, двинула вас вправо, теперь в другую сторону“.

3. Для того чтобы проверить степень расслабления или для того чтобы выключить напряжение, можно пробовать поворачивать руки (рис. 19а), ноги (19б) внутрь и наружу, поворачивать голову. Можно проверять и другим способом: ходить около лежащих и внезапно подымать и опускать руку или ногу (рис. 20). „Рука (или нога) спит; она тяжела, как будто налита свинцом“. Поправлять спокойно и осторожно, чтобы вмешательством не вызвать напряжения.

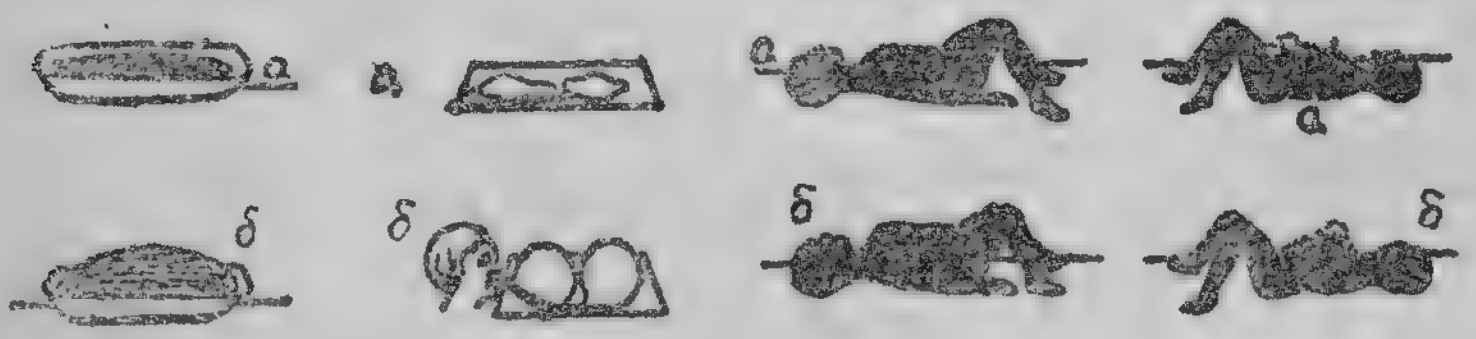
Б. Дыхание

В связи с только-что описанными упражнениями в расслаблении можно также проверить, если нужно, дыхание. Лучше всего принять для этого лежачее на спине положение с согнутыми ногами (рис. 11).

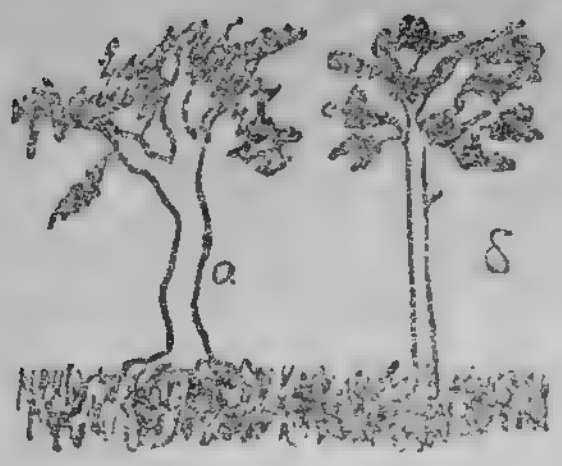
1. Как тесто бродит? (рис. 21, 23).
2. Как надувается воздушный шар? (рис. 22, 24).

Методические указания

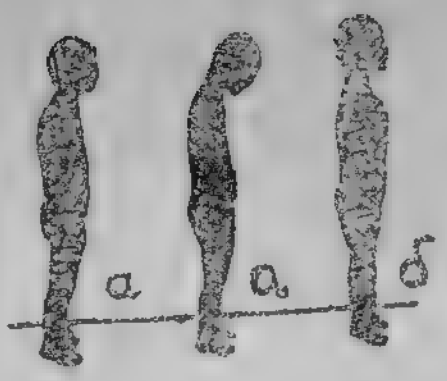
Руки свободно положены на область живота (рис. 24а) или на грудь. После предшествовавшего выдоха детям говорят: „надуй живот (грудь), как воздушный шарик“; сейчас же после этого делается снова глубокий выдох. Сначала вдох и выдох делаются громко, чтобы можно было проверить, все ли лежат без напряжения и дышат. Необходимо требовать полного дыхания до предела. Таким путем дети научаются дышать глубоко и спокойно и различать брюшное и грудное дыхание. У детей часто грудное дыхание лучше брюшного; на это следует обратить внимание: „Теперь мы положим руки на живот (на грудь) и посмотрим,



21 22 23 24



25



26

27

кто надует самый большой шар". — „Выпустите-ка весь воздух из шара".

Давайте каждому ребенку дышать в его собственном темпе.

В. Активные упражнения для исправления осанки

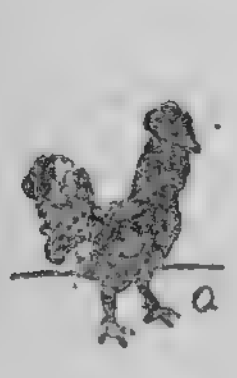
Примерные исходные положения: 1) стоя (рис. 1), 2) сидя по турецки (рис. 7), 3) сидя с сомкнутыми носками (рис. 8), 4) сидя с прямыми ногами (рис. 9), 5) сидя верхом (рис. 6), 6) сидя на пятках (рис. 4), 7) стоя на коленях (рис. 3),

Стоя.

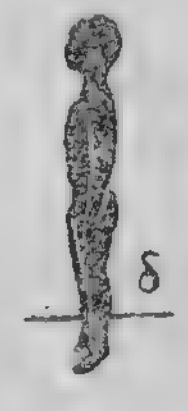
1. Стоять как большой и маленький дом или тому подобное (рис. 26, 27).
2. Как кривое или прямое дерево (рис. 25).
3. Как старик и как мальчик (девочка) с плохой осанкой или как физкультурник (рис. 26).
4. Кричать кукареку (вытянуть шею) (рис. 28, 29), можно и махая крыльями (рис. 29в) и с приподниманием на носки (рис. 29б); при этом не выдвигать вперед подбородок.

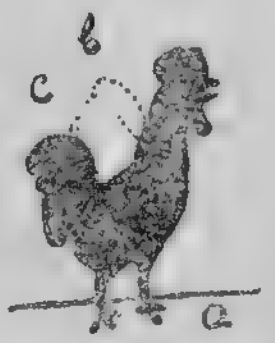
В низких исходных положениях.

5. Сидеть как вялый цветок, который не получил воды (а), и как политый цветок (б) (рис. 30, 31).

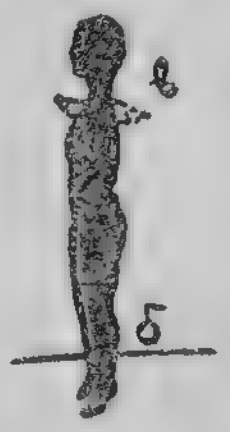


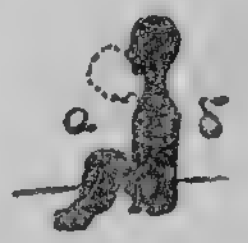
28





29





30

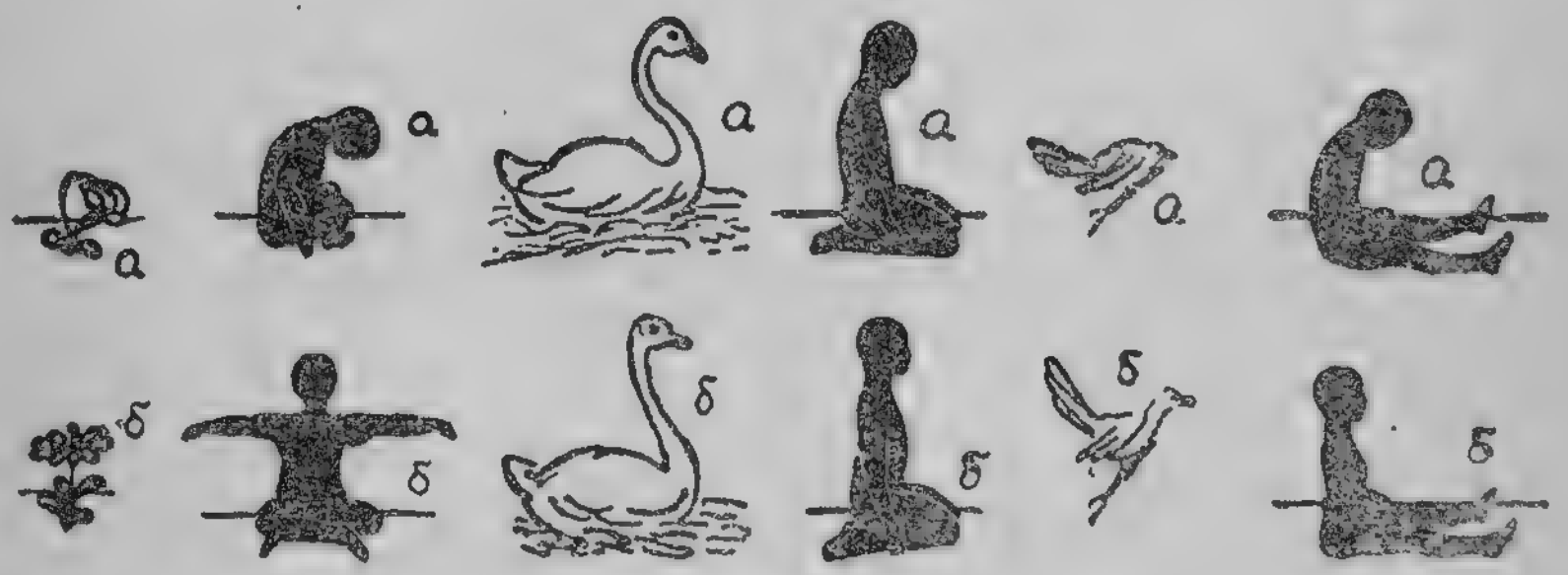
6. Сделать круглую спину, как шея лебедя (а), выпрямить шею и спину (б), „сделаться длинным и прямым“ (рис. 33, 34).

7. Скрючиться, как воробей, когда ему холодно (а), выпрямиться (б) (рис. 35, 36).

8. Сидеть мешком (а) и физкультурником (б) (рис. 30).

Методические указания

Эти упражнения имеют главной задачей концентрированную работу верхней части спинных мышц-выпрямителей, что облегчается предварительным расслаблением верхней части спины и шеи. Обратить внимание на то, чтобы расслаблялась сначала голова. Выпрямляться сначала быстро, потом медленно. Голова выпрямляется последней.



31 32 33 34 35 36

Возможные ошибки: голова начинает выпрямляться первой; вследствие этого прогибается шея, плечи и руки натянуты; поэтому пусть руки будут „листьями“, когда „цветок выпрямляется“ (рис. 32б); „дует ветер, листья колышатся“ (рис. 61); они могут быть и „занавесками в окнах“, когда изображается дом.

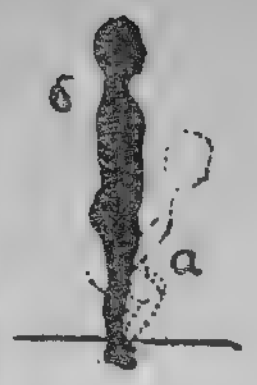
Усиление формы приказа:

1) Название: „теперь мы сядем как мешки“, „теперь как физкультурники“.

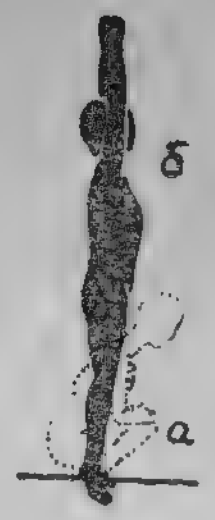
2) В повелительной форме: „Сидите как мешки—раз“. „Теперь как физкультурники—раз“.

3) Команда: „Дать упасть голове и верхней части спины—раз“. „Выпрямиться—два“.

37



38



39

40

Глава III.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

А. Приподнимание на носки

В первый год обучения приподнимание на носки делается только совместно с движением рук (см. главу IV) или как местно-ограниченные упражнения в связи с другими упражнениями для ног.

Во второй год обучения приподнимание на носки делается как упражнение, развивающее мышцы ног. Изредка дается быстрое приподнимание и опускание с прямым коленом, чтобы движение было ограничено голеностопным суставом.

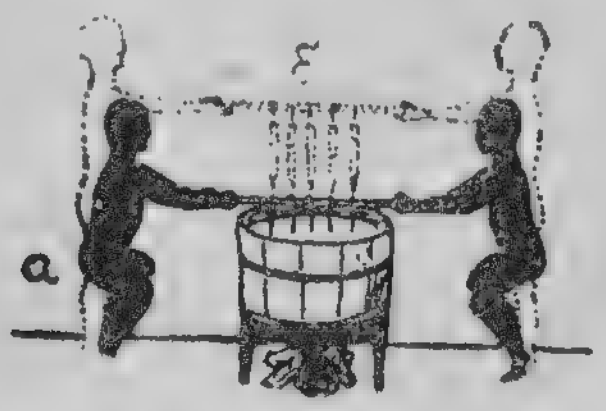
Команда для второго года: „На носки—раз, обратно—два". Или: „делайте ритмично, пока я буду считать до десяти"

Б. Сгибание колен

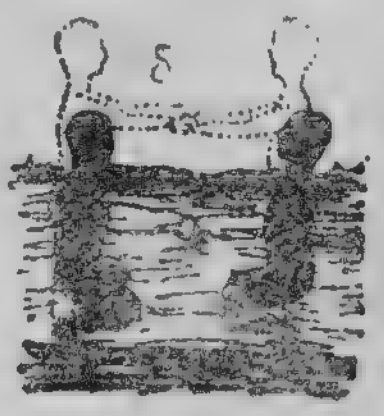
Стоя.

1. Стоять как маленький кустик и как большое дерево (рис. 37, 38).

2. Стоять как карлики и великаны (рис. 39).

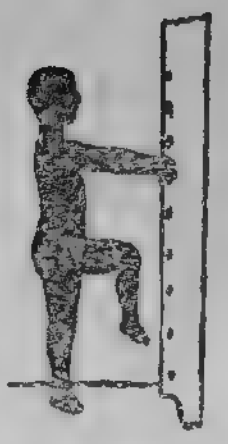


41



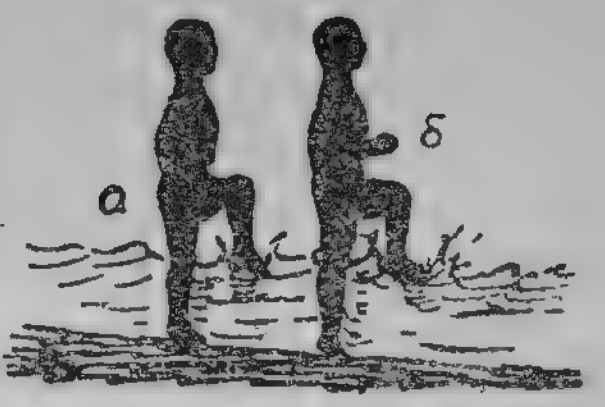
42

43



44

45



46

3. Собирать цветы, ягоды (рис. 40).
4. Делать свечи (рис. 41).
5. Купаясь, уходить под воду с головой (рис. 42).
6. Кататься на велосипеде (рис. 43, 44, 45).
7. Купаясь, стоять в воде, бегать, прыгать так, что брызги летят во все стороны (рис. 46).
8. Ходить как вороны (рис. 47, ср. рис. 59 и 60).
9. Стрелять в ворон (рис. 48).

Лежа на спине,

10. Лежать на спине и плавать движениями ног (рис. 49).

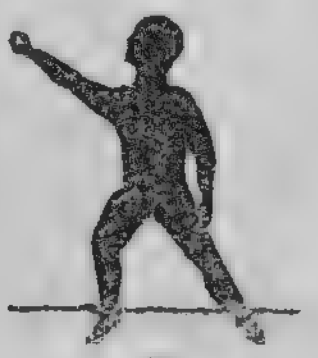
Методические указания

1 и 2 делаются сначала без приподнимания на носки, затем с приподниманием. Упражнение исполняется быстро, без соблюдения формы, или медленно с соблюдением формы и положения. Этого лучше всего добиться имитационными мотивами: „дерево гораздо больше“. Что касается рук, то их вначале следует держать косо – вверх (рис. 48). О работе рук см. главу IV.

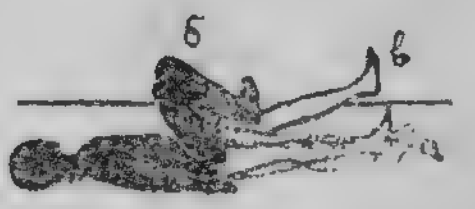
3. Приседание делается быстро, мягко: „посмотри, какая большая ягода“.

4 и 5. Приседание делается ритмично. В упражнении 4 дети могут держать друг друга за руки. В упражнении 5

47



48



49

можно добиться глубокого приседания: „окунитесь с головой“. Можно добиться того же результата, скомандовав: „коснуться пальцами пола“. Добиться того, чтобы дети держали спину прямой, можно указанием на то, что вода очень глубока и можно захлебнуться.

6 и 7 дают ритмическое сгибание колен без напряжения в голени.

8. Сильное упражнение для выпрямителей колена при прямой спине и для выпрямителей спины.

9. Подготовительное упражнение для выпада в сторону. Выстрел направо делается таким способом: „топните левой ногой и оставьте ногу на полу, как будто ее приколотили к полу гвоздем; все стреляют вот этой рукой в ту стену (подымается правая рука); прицельтесь в ворону (правая рука отводится в сторону, голова поворачивается). Теперь выстрелим все вместе: „бам“ (выстрел изображается топанием левой ногой).

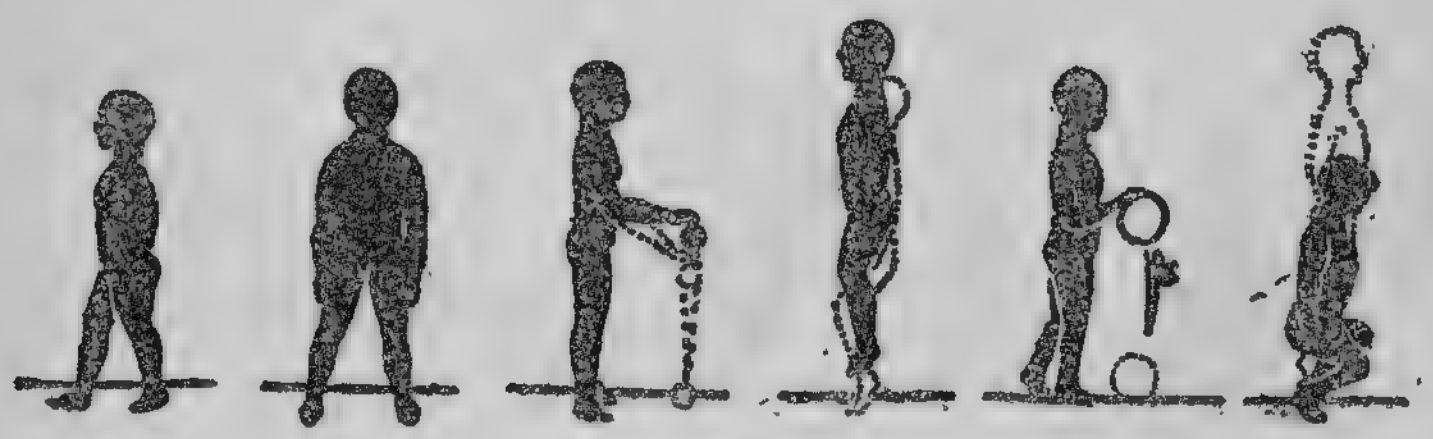
10. Упражнение служит для того, чтобы научиться движениям ног при плавании на спине. Об усилении формы приказа см. предыдущую главу.

В. Ритмические движения ног

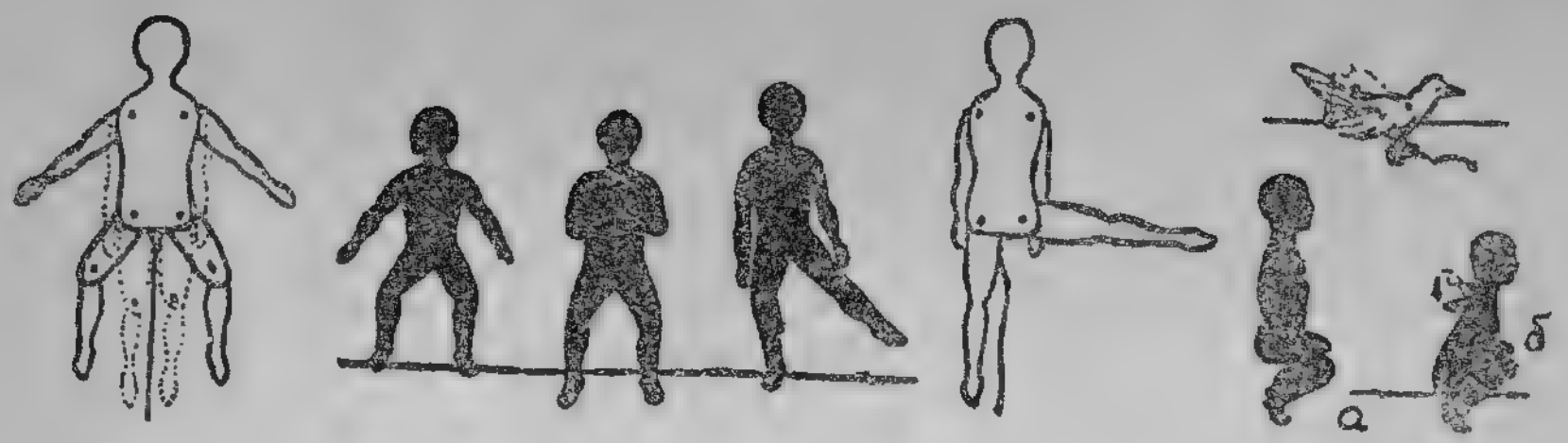
Эти упражнения даются только на втором году обучения.

Упражнения имеют целью: 1) выработать ритм и такт, 2) выработать энергию, 3) постепенно изучить названия различных упражнений: а) вперед (рис. 50), б) в сторону (рис. 51). Вначале нога выставляется на $1^1/_2$, позже на 2 длины стопы вперед, назад или в сторону.

Команда: „левую ногу вперед—ставь, обратно—ставь“. Потом это ритмически повторяется несколько раз одной, затем другой ногой.



50 51 52 53



55 55 56 57 58 59 60

Г. Подпрыгивание

Стоя.

1. Прыгать как маленький мячик и как большой мяч (рис. 53); в зависимости от высоты прыжка больше или меньше сгибать колени.
2. Прыгать, как прыгают в воде во время купания.
3. То же на мягком мате.
4. То же, чтобы хорошо согреться.
5. Раскачивать ноги, как это делает паяц,[1] если его подергать за веревочку:

а) раскинуть обе ноги наружу (рис. 54),
б) то же с ударами в ладоши впереди (рис. 56),
в) раскачивать только одной ногой (рис. 58).

Методические указания

Упражнения 2, 3 и 4 можно делать попарно, держась за руки. Подпрыгивание повторяется несколько раз ритмично. При этом должно получаться легкое сгибание ног в коленном и голеностопном суставах. Как видно из рисунков, можно давать глубокое и неглубокое приседание. Так как первое значительно более утомительно, можно чередовать обе формы в одной цепи упражнений.

Возможные ошибки: подпрыгивание делается с прямыми и натянутыми коленями, не пружинно. Можно сказать: „я совершенно не слышу, как отскакивает мяч“, или „помягче, иначе лопнут пружины“.

---

[1]) Возможно, что игрушка „паяц“ детям незнакома. Она настолько показательна и вызывает столько подражательных упражнений, что стоило бы завести большого „паяца“ для школьного гимнастического зала. *(Примечание переводчика.)*

Из приседа и из приседа сидя на пятках.

6. Прыгать, как прыгают вороны (рис. 59, 60):
а) на месте,
б) с продвижением (вперед, в сторону, назад).
Руки следует держать: а) давая им свободно свисать, б) на поясе, в) взмахивая ими вверх и вниз.

Методические указания

В простом приседании бедра и голени образуют приблизительно прямой угол; при глубоком и сидя на пятках— острый. Прямое положение туловища облегчается разведением колен, но так как детям трудно держать спину прямой, лучше, чтобы дети сидели с несколько наклоненным туловищем, нежели с плохой осанкой (круглая спина, сутуловатость).

Для того чтобы дети прочувствовали упражнение, „вороньи" прыжки даются сначала на месте, потом с продвижением.

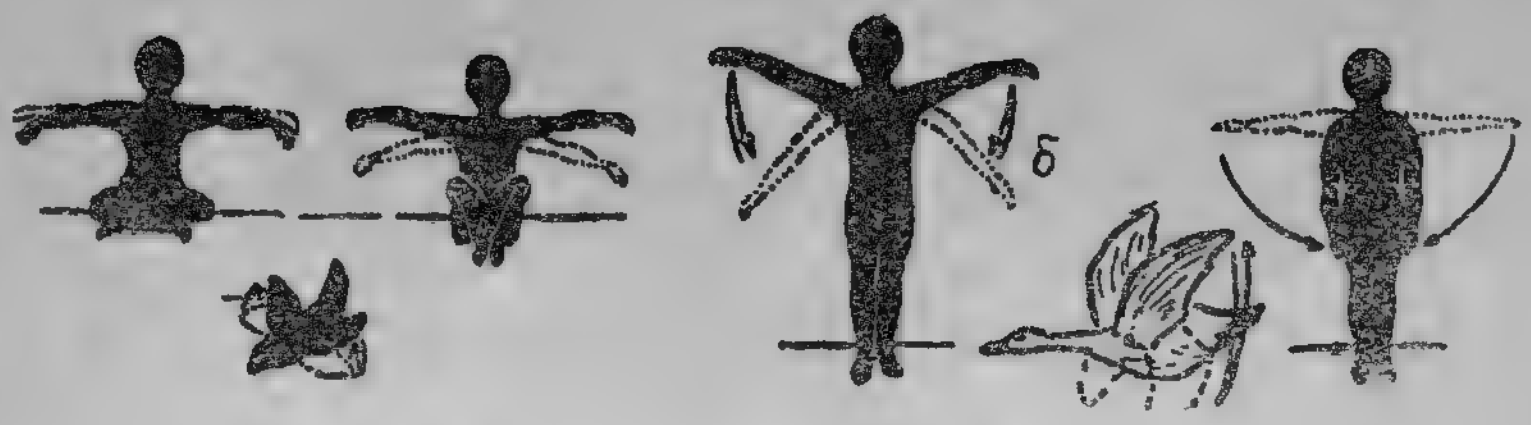
Возможные ошибки. Подпрыгивание делается простым выпрямлением колен, а не сгибанием в коленном и голеностопном суставах. Можно тогда сказать: „а ведь ворона-то совсем маленькая". „Чем меньше ворона, тем лучше она прыгает". Часто корпус сгибается вперед слишком сильно, а колени слишком мало.

Усиление формы приказа.

1) Название упражнения: „теперь мы попрыгаем, как прыгают резиновые мячики", „довольно".

2) В повелительной форме: „попрыгайте как мячики: раз", „стой".

3) Команда: „Подпрыгивание на месте, начи—най". „То же с глубоким приседанием, начи—най". „То же поочередно с глубоким и с небольшим приседанием—раз, раз, раз".



61 62 63 64

Глава IV.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Как уже было упомянуто в предисловии, упражнения для маленьких детей должны соответствовать возрасту и степени физического развития, только тогда они могут правильно развивать ребенка. Следовательно, степень трудности упражнения не должна превышать того, что дети могут выполнить, иначе получатся искажающие, задерживающие развитие ошибочные действия.

Это особенно относится к упражнениям для рук. Ребенок обычно обладает достаточно подвижными суставами рук, но вследствие обычных недостатков осанки, вызываемых неправильным сидением на школьной скамье или односторонними физическими действиями, может случиться, что у него будут уже укороченные грудные мышцы. Во всяком случае возможность такая существует, и поэтому растягивающие упражнения для грудных мышц в этом возрасте вполне уместны.

Необходимо, чтобы эти движения были основаны на естественных методах. Поэтому упражнения для рук не должны производиться напряженными руками, а должны состоять в естественных сгибаниях, разгибаниях и взмахах. Этих движений легко добиться путем имитационных упражнений, и они будут тогда производиться сильно и энергично или с легкостью и мягко. В первом случае нельзя будет (по крайней мере вначале) требовать хорошей постановки головы и туловища; но так как повторное или длительное сохранение неправильных положений может сказаться на результатах, никогда не следует оставлять детей в неправильных положениях. Другими словами, тот момент, в который руки детей удерживаются в положении „руки вверх“ или „руки в стороны“, должен быть только кратковременным и переходным.

Эти упражнения не должны быть чрезмерно сильными и напряженными для данного возраста. Поэтому не следует требовать, чтобы дети подымали руки совершенно отвесно и параллельно, потому что это повлекло бы за собой подымание плеч, выставление вперед головы и прогибание спины. Лучше, если заключительным моментом при подымании рук будет то положение, которое видно на рис. 73.

Примеры исходных положений:

1) простая стойка (рис. 1), 2) ноги врозь (рис. 2), 3) сидя верхом (рис 64), сидя по-турецки (рис. 7), 5) сидя на пятках (рис. 86), сидя с прямыми ногами (рис. 9).

Так как не все исходные положения одинаково применимы, в дальнейшем в скобках будет указываться то положение, которое наиболее пригодно при данной имитационной форме.

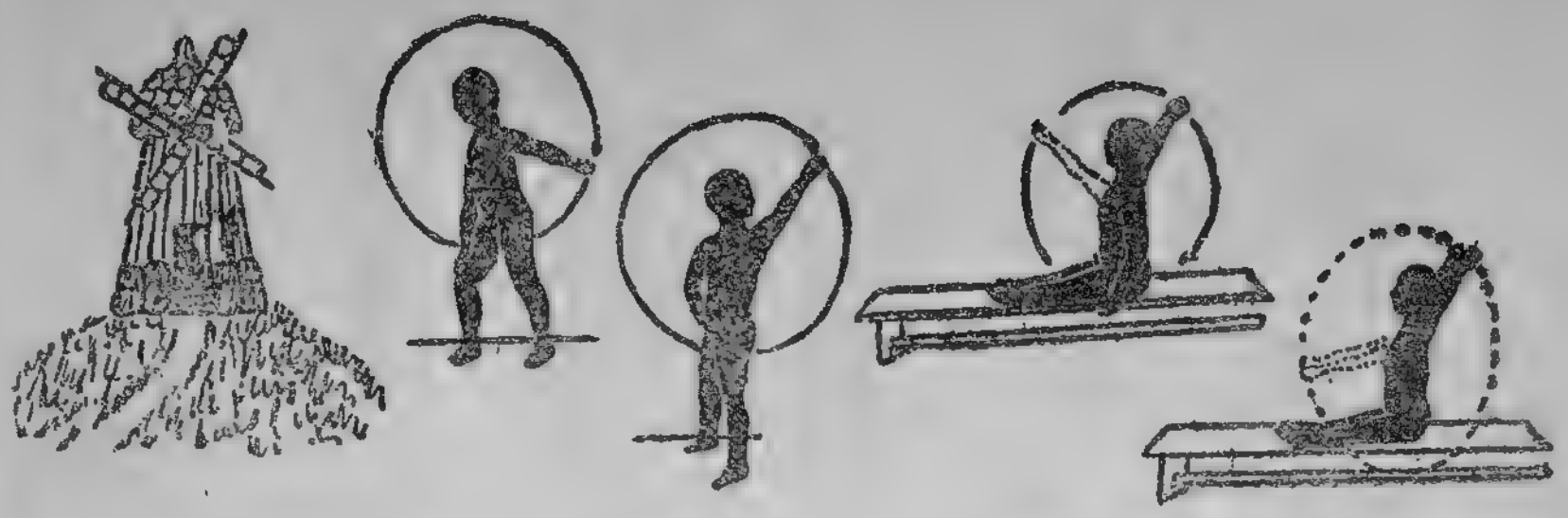
А. Упражнения для плечевого сустава

1. Качаться, дрожать, колыхаться как листья на деревьях, когда дует ветер (рис. 61).

2. Махать крыльями как маленькая или большая птица (рис. 62, 63). Также: летать, бежать или быстро прыгать, размахивая руками.

3. Стрелять (подняв руки в стороны, опускать их, ударяя ими по бедрам; из простой стойки) (рис. 64).

4. Показать рукой (пальцем) белку, которая прыгает с дерева на дерево (в соединении с вращением головы и подыманием рук) (рис. 65).



66 67 68 69 70

5. Подражать крыльям мельницы (простая стойка, рис. 66—70).

6. Подражать часовому маятнику (простая стойка, рис. 71-а, б).

7. Дрыгать руками как бумажный паяц, когда его дергают за веревочку; руки подымаются в стороны. Упражнение делается обеими руками одновременно (рис. 72, 73), одной рукой (рис. 74), попеременно правой и левой рукой или в различных направлениях.

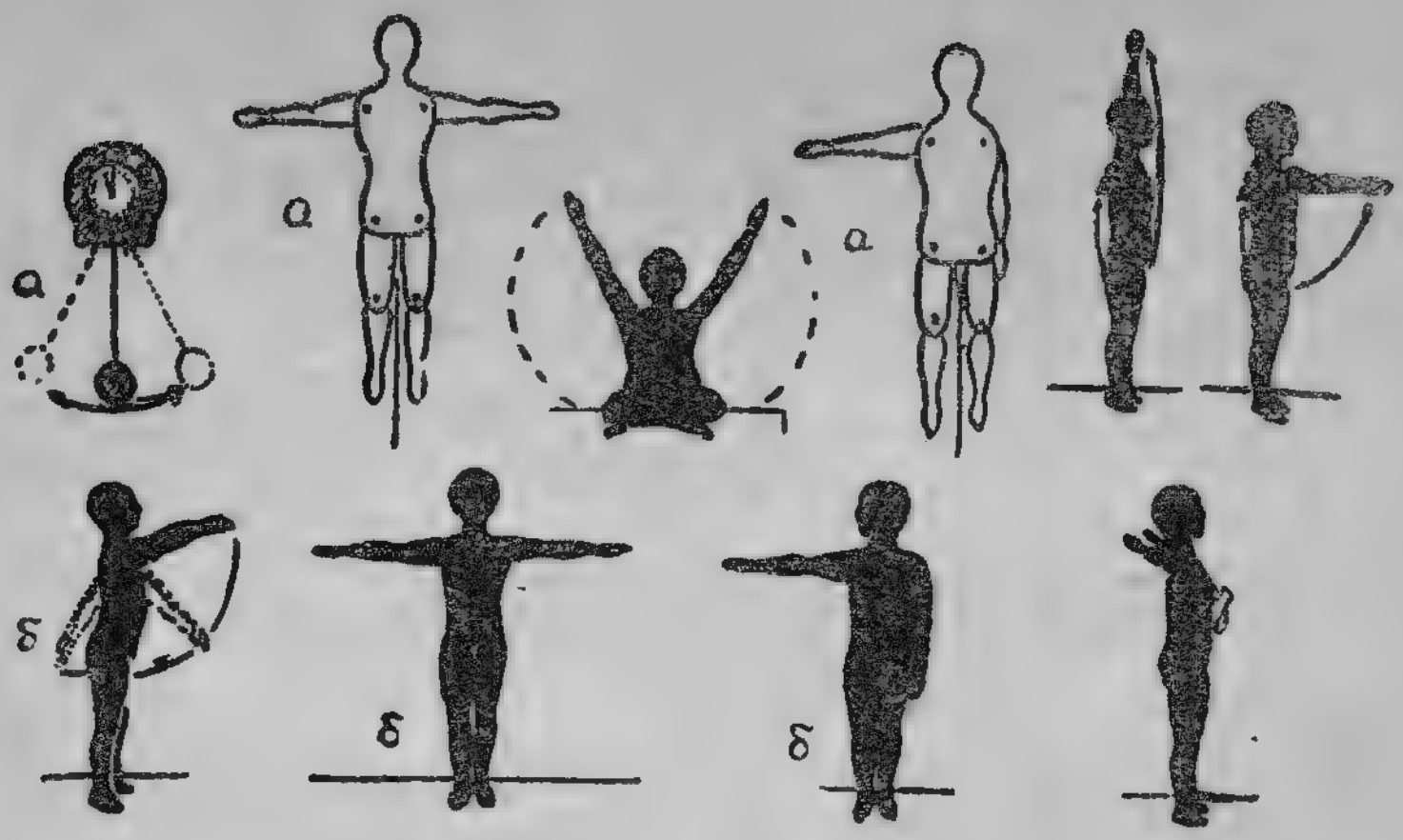
8. Греться как извозчики (ноги врозь) (рис. 77).

Методические указания

Если при выполнении упражнения для рук желательно сохранить правильную постановку тела, нужно вначале выбирать низкие исходные положения, чтобы фиксировать таз, потому что детям и новичкам бывает трудно местно ограничить (изолировать) движение и прежде всего избежать прогибания спины в пояснице.

1. Упражнение имеет целью устранить натягивание, обычно замечающееся при подымании рук в стороны. „Листья дерева качаются вверх и вниз“; одновременно или попеременно (обратить внимание на то, что дрожание листьев, как у осины, должно делаться с расслабленными мышцами). Когда „ветер дует слабо“, движения делаются не сильные, при „сильном ветре“ амплитуда движения растет.

2. „Маленькая птичка“ делает не широкие движения, „большая птица“—широкие. Движение заключается в коротких взмахах рук, поднятых в стороны, или же в подымании и опускании в стороны расслабленных рук. В основном положении руки опущены и не напряжены.



71 72 73 74 75 77 76

3. Из положения „руки в стороны“ руки опускаются ритмично, ударяя по бедрам. Упражнение проводится особенно интересно, если дать детям громко считать, предположим, до пяти с тем, чтобы удар приходился на счет „пять“.

4. Подымание рук косо-вверх и вращение головы в ту же сторону делается, когда будет сказано: „посмотрите, как белка прыгает на дереве“. „Посмотрите, вот она прыгнула на другое дерево“. Преподаватель делает требуемое движение, дети подражают ему.

5. Имеет целью растяжение мышц передней части плечевого сустава. Движение делается одной рукой или одновременно обеими в направлении вперед-вверх-назад и т. д. Для того чтобы фиксировать тело, упражнение вначале дается из положения сидя с прямыми ногами на скамейке (рис. 69, 70). Когда движение делается одной рукой, другая может держаться за край скамейки (рис. 69). Потом упражнение можно делать из выпада с опорой свободной руки о колено (рис. 67) и из положения ноги врозь с туловищем, слегка повернутым назад (рис. 68).

Возможные ошибки: так как у маленьких детей плохо развито мышечное чувство, они часто вводят в движение и локтевой сустав, сгибая руки в локтях. В таком случае нужно будет сказать: „крылья мельницы (отнюдь не руки) должны быть прямыми“. Обращать внимание на направление упраж-

нения: назад-вверх-вперед, иначе результат не будет достигнут.

6. Это упражнение должно делаться ритмично, что возможно только в том случае, если руки не напряжены. Поэтому их следует держать прямыми, но свободно, включая кисти и пальцы. В таком положении руки раскачиваются вперед и назад с соблюдением ритма. Указывать на то, что „маятник должен быть прямым", „часы идут медленно, маятник раскачивается не сильно, часы идут скорее, маятник раскачивается больше". Скорость движения должна увеличиваться очень постепенно, Дети могут соответственно движению приговаривать „тик-так". Обращать внимание на то, чтобы тело оставалось неподвижным; поэтому вначале делать упражнение стоя на коленях. В этом положении легче избавиться от движений тела; „часы ведь стоят спокойно. Качается только маятник".

7. Упражнение, очень удобно для того, чтобы разучить разные направления (в стороны, вперед, вверх). „Теперь мы дернем паяца за веревочку так, чтобы обе его руки (та рука, которая ближе к этой стене) качались в сторону (вперед)". Во второй год занятий можно давать и асимметрические раскачивания, очень полезные для выработки координации движений: „теперь мы дернем паяца за веревочку так, чтобы вот эта рука поднялась в сторону; а теперь другая рука—вперед. Когда веревку отпустим, обе руки упадут". Потом обе руки раскачиваются одновременно в указанных направлениях, но это упражнение дается не ранее конца второго года обучения.

8. При этом упражнении важно, чтобы руки подымались косо над головой и выходили далеко за голову—это растягивает грудные мышцы. Движение делается сильно и быстро. Хорошо приучить детей, чтобы они забрасывали руки выше плеч; тогда растягивание производится более энергично.

Б. Упражнения для локтевого и плечевого суставов

Стоя.

1. Развешивать белье (рисунок 78, 79).
2. Стоять как великаны и карлики (рис. 39).
3. Собирать яблоки с дерева и класть их в корзину.
4. Трясти яблоню (рис. 80).

78

80

79

5. Сгибать руки, как делает паяц (хорошо делать в низком исходном положении) (рис. 81, 82). Следующие упражнения влияют частично на руки и частично на туловище. Описание их будет дано в главе VI—Упражнения для туловища.

6. Стирать белье (рис. 105).

7. Месить тесто (рис. 158). Раскатывать тесто (рис. 126).

8. Кидать снежки (рис. 149).

9. Пилить дрова (рисунок 153—157).

Сидя на пятках с упором на руки перед коленями.

10. Мыть пол (рис. 113).

Сидя верхом с согнутыми ногами.

11. Шить сапоги (рис. 116)

12. Выжимать мокрое белье (рис. 158).

13. Грести в лодке (рис. 160).

Лежа на животе.

14. Плавать (рис. 107).

Методические указания

Упражнения 1, 2, 3 и 4 имеют целью подымание, качание и выпрямление рук вверх. Можно соединить их с приподниманием на носки, но это добавление не улучшает движения рук, скорее наоборот (дети выдвигают вперед ноги и таз и прогибают поясницу).

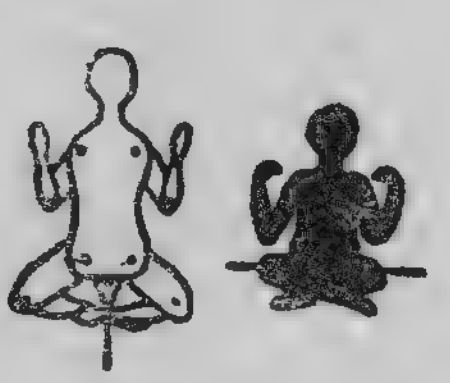
Неправильного положения головы и спины при развешивании белья можно избежать подыманием рук косо вверх: „Нам нужно повесить широкую простыню. Пошире руки и растяните простыню, чтобы она висела без складок“ (рис. 78).

4. „Трясти яблоню“—значит схватить руками ветку и с силой и ритмично сгибать и выпрямлять руки; в зависимости

от того, насколько „высока ветка“, движение происходит вперед, косо вперед-вверх или вверх.

5. „Подергаем паяца за короткую веревку, чтобы он согнул руки вверх; теперь дернем за другую веревку, чтобы паяц выпрямил руки в стороны“. Путем этого упражнения можно научить детей пользоваться согнутым положением рук, как переходным положением для различных движений рук. Сначала держать руки свободно; они сгибаются под влиянием собственной тяжести. Впоследствии можно сгибать энергично и сильно, если имитационный мотив требует силы, например, при ударах и отталкиваниях.

Согнутое положение рук и положение руки вверх или вперед следует давать вначале в одном из низких исходных положений, чтобы избежать прогибания в пояснице.



81 82

Гос. Публичная Б-ка

Глава V

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВЫ

Примерные исходные положения

1) Сидя по-турецки (рис. 7), 2) сидя на пятках (рис. 4), 3) сидя с прямыми ногами (рис. 9), 4) сидя верхом (рис. 6), 5) сидя с согнутыми ногами (рис. 8), 6) сидя на пятках с опорой рук перед коленями (рис. 14) для сгибания головы вперед-назад, 7) простая стойка.

Движения головы делаются в следующих направлениях: 1) сгибание головы и шеи вперед—отгибание головы и шеи назад, 2) сгибание головы в стороны, 3) вращение головы.

Упражнения для головы имеют целью:

1. Растягивание шейных позвонков с коррегированием искривления шеи (увеличенный изгиб шеи с выдвинутым вперед подбородком или с опущенной головой, обычно в соединении с круглой спиной). Простое сгибание головы назад увеличивает этот недостаток, но при сгибании вперед головы и шеи получается исправление неправильного изгиба в области шейных позвонков. Обратное движение должно начинаться с нижних позвонков и делаться мягко, без напряжения. Подбородок не должен выставляться вперед. Максимальное выпрямление шеи („попробуйте вырасти“) заставляет отогнуть голову слегка назад, что исправляет положение шеи и действует растягивающе на верхнюю часть спины.

2. Укрепление мышц спины. Работа спинных мышц достигается требованием, чтобы при движениях головы спина была прямой. В этом отношении вращение и сгибание головы в сторону дается легче, нежели сгибание головы вперед.

Нужно особенно широко пользоваться низкими исходными положениями, особенно при сгибании головы вперед и назад, потому что дети не чувствуют, в каком именно месте происходит движение, и они концентрируют его преимуще-

ственно в области позвоночника (поясницы) и даже в тазобедренном и коленном суставах.

1. Качать головой, как лошадь (сгибание головы вперед и обратно) (рис. 83, 84, 90а).

2. То же самое „как китайский болванчик".

3. Раскачивать головой как маятник (из стороны в сторону) (рис. 85, 86).

4. То же „как флюгарка, когда дует ветер" (вращение) (рис. 87, 88).

83 84 85 86

87 88 89 90

5. Оглянуться, как это делают птицы (петух, лебедь), лучше всего с одновременным вытягиванием шеи (рис. 33).

6. Посмотреть на белку, на птичку, которая сидит на дереве: сгибать голову назад (рис. 89) или поворачивать ее из стороны в сторону (рис. 65).

7. Дать упасть голове вперед, как будто уснуть и потом проснуться (сгибание головы вперед) (рис. 90а, б).

Методические указания

1. Качание головы—очень удачный имитационный мотив, потому что у лошади шея принимает деятельное участие в движении. Это вызывает при сгибании вперед значительное растягивание в области шейных позвонков. При обратном движении обращать внимание на то, чтобы голова не закидывалась назад. Она, вернее, должна только выпря-

мляться, причем начинать нужно с нижних позвонков, как делает лошадь, покуда не будет принято отвесное положение.

2. Этот мотив не должен применяться, покуда не будет разучен предыдущий.

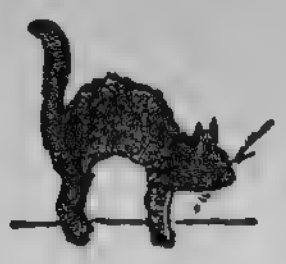
3. Ритмическое сгибание головы из стороны в сторону, причем дети говорят „тик-так“ в созвучии с движением. Постараться довести детей до того, чтобы у них туловище (плечи) оставалось в покое во время движения головы и шеи.

4. Ритмическое поворачивание головы из стороны в сторону; сначала медленно, потом все быстрее. Обратить внимание: „флюгарка сидит на прямом стержне“: спина прямая, шея длинная.

7. Этот мотив применяется преимущественно, когда требуется усиленная работа мышц спины. Если упражнение делается из положения сидя по-турецки, можно имитировать портного, который за работой заснул и постепенно просыпается. Шея не должна быть напряжена.

При исходном положении сидя на пятках с опорой на руки легко ограничить движение областью головы и рук.

Сначала не следует обращать внимания на форму выполнения упражнения. Но постепенно нужно предъявлять требование, чтобы движение делалось изолированно и так, чтобы оно вело к улучшению осанки, особенно при обратном движении головы (выпрямлении и отгибании назад).



91

92

93

Глава VI

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

К упражнениям для туловища относятся:

1) Движение в области позвоночника около: а) фронтальной оси—сгибание вперед и назад, упражнения для брюшных и спинных мышц, б) сагиттальной оси—сгибание вправо и влево, в) вертикальной оси—вращение и г) соединение предыдущих движений.

2) Изменения в положении туловища, которые требуют статической работы мышц туловища.

А. Упражнения для спинных и брюшных мышц

Приведенные здесь упражнения являются частично упражнениями для мышц спины, при которых длинные разгибатели спины и верхней части ее сокращаются из растянутого положения в нормальное или в сокращенное (следовательно, действуют концентрически), частично же - и упражнениями для брюшных мышц, при которых брюшные мышцы работают в сокращенном состоянии, в то время как растягиваются разгибатели спины в нижней части. Таким образом задачей этих упражнений является:

1. Растягивание разгибателей спины в нижней части спины, так как эти мышцы у детей часто ошибочно сокращены и поэтому вызывают увеличенное прогибание поясницы.

2. Укрепление и сокращение брюшных мышц, которые работают в сокращенном состоянии.

3. Укрепление и сокращение верхних разгибателей спины, которые часто бывают слабы и растянуты (причина появления круглой спины). Заставляя их работать в сокращенном состоянии, получаем улучшение в характере прикрепления верхних мышц спины. Спина получает возможность автоматически держаться настолько прямо, насколько это для

каждого будет нормально, что будет соответствовать хорошей осанке.

Детям и новичкам вообще бывает трудно изолировать движения вследствие недостаточной способности иннервации. Если сказать ребенку, что движение должно делаться в верхней части спины, оно будет делаться все же (и может быть особенно подчеркнуто) в области поясницы, отчего получается прогибание ее. Поэтому нужно найти исходное положение, которое пригодно для данного движения, т. е. которое предупреждает работу ненужных для движения мышц. В данном случае придется выбрать низкое исходное положение, например сидя по-турецки, при котором фиксируется область поясницы. Хорошо изучать движение на обнаженной спине.

I. СГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ВПЕРЕД С ДВИЖЕНИЯМИ СПИНЫ [1]

а. Упражнения, направленные на работу спинных мышц

1. Упражнения для активного исправления осанки из главы III, отд. В.

2. Упражнения, приведенные в отделе В главы VI в качестве упражнений, направленных на соединение работы брюшных и спинных мышц; нужно будет, однако, делать сгибания вперед не так сильно и не так продолжительно, чтобы главная работа пала на долю спинных мышц.

б. Упражнения, направленные на работу брюшных мышц.

1. Выгибать спину, как делает кошка (стоя на четвереньках, присед с опорой на руки) (рис. 91. 92).

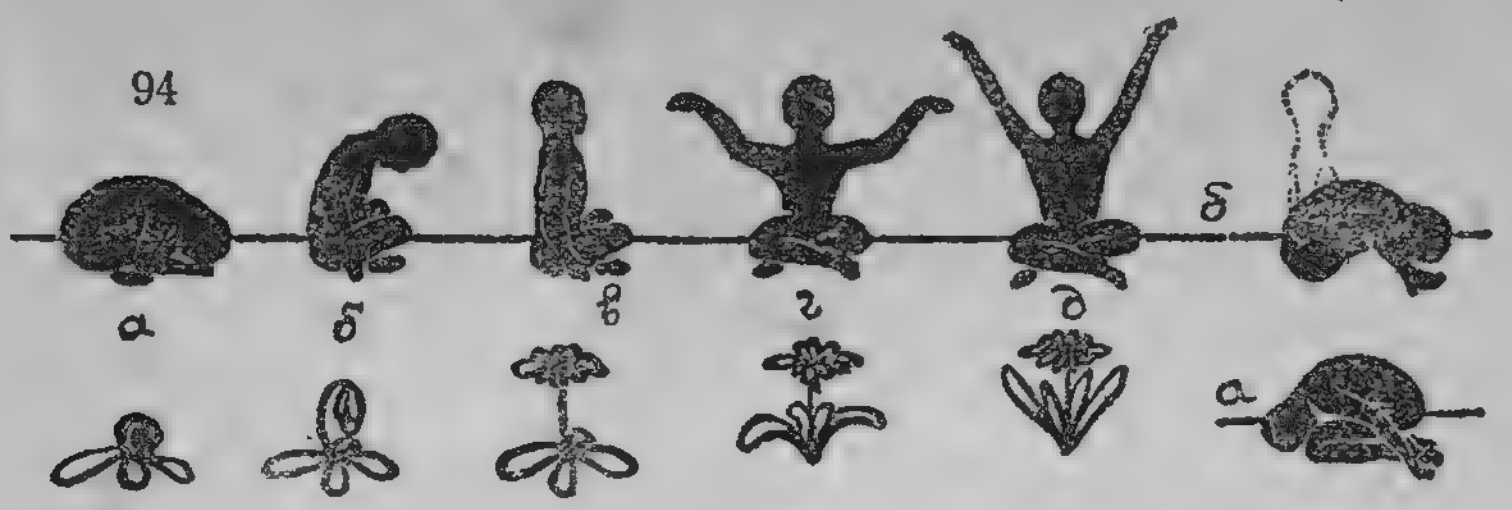
2. Раскачиваться, как деревянная лошадка (сидя по-турецки с захватом пальцев ног) (рис. 93).

Методические указания

1. „Кошка стоит на четырех лапах и держит спину прямой". Преподаватель говорит „кис-кис", и дети с мяуканьем выпрямляют ноги. „У кошек лапки совершенно прямые, когда она выгибает спину". „Ну-ка, я посмотрю, которая из кошек лучше всего выгнула спину". Чем ближе расположены руки к ногам, тем сильнее получается растяжение, поэтому выгоднее делать упражнение из приседа с опорой на руки.

---

[1] Наиболее пригодные исходные положения указываются в скобках при упражнениях.



94 95 96

2. Дети захватывают руками концы пальцев ног, сидя по-турецки, и сохраняют это положение за все всемя упражнения. „Держите крепче, чтобы лошадь не сломалась“. Вначале упражнение делается в вольной форме; откачиваться назад до положения лежа на земле с сомкнутыми ногами и перекрещенными ногами (рис. 93б) и обратно в исходное положение. Делать ритмически. Во время переката назад растягиваются мышцы поясницы, в то время как брюшные мышцы работают в сокращении (особенно при возвращении в исходное положение). Упражнение усиливается требованием более точной формы для исходного положения, особенно в начале и в конце упражнения; тогда длинные мышцы в верхней части спины работают в сокращенном состоянии.

Усиление формы приказа

1) „Встаньте, как кошки, на четыре лапки“.—„Теперь сделайте круглую спину и скажите мяу“.—„А теперь выпрямьтесь“.

2) То же в повелительной форме: „На четвереньки, как кошки—раз“.—„Сделать круглую спину и сказать: мяу—раз“.—„Обратно—раз“.

3) Команда: „Встать на руки и ноги—раз“.—„Согнуть колени и положить руки поближе к ногам—раз“.—Выпрямление и сгибание колен—раз, два“.

в. Упражнения, соединяющие работу брюшных и спинных мышц

1. Быть почкой, которая расцветает в большой цветок (рис. 94а—д), сидя по-турецки (рис. 95а—д).

2. Нагнуться и послушать, не бегают ли под полом мышки (сидя по-турецки, сидя с согнутыми ногами, сидя на пятках) (рис. 96а, б).

3. Нырнуть, как ныряют утки (рис. 97) или лебеди (рис. 99 и 100, а, б, в), когда они ищут пищу (сидя на пятках, рис. 97, 98,а, б, в; стоя на коленях, рис. 100,а б, в).

4. Вколачивать гвозди, колоть поленья (сидя с прямыми ногами и расставленными ногами) (рис. 101, 102).

5. Колоть дрова (ноги врозь; одна нога впереди другой) (рис. 103, 104).

6. Стирать белье (ноги врозь) (рис. 105).

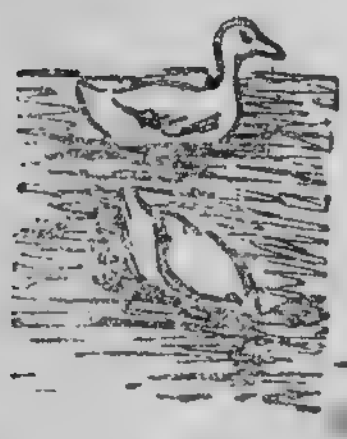
Методические указания

1. „Почка цветка совершенно еще маленькая. Ее еле видно". „Посмотрим, которая из почек меньше всех". Это говорится для того, чтобы заставить детей нагнуться как можно ниже, причем голова должна свисать совершенно расслабленно. Лучше всего, если она будет положена на пол. Можно проверять, расслаблена ли шея, сказав, что дует ветер и колышет почки; голова должна тогда чуть-чуть покачаться. Для того чтобы дети оставались сидеть на полу и не приподнимали таза, следует сказать, что „цветы очень прочно сидят в земле; если вырвать корень, цветок завянет".

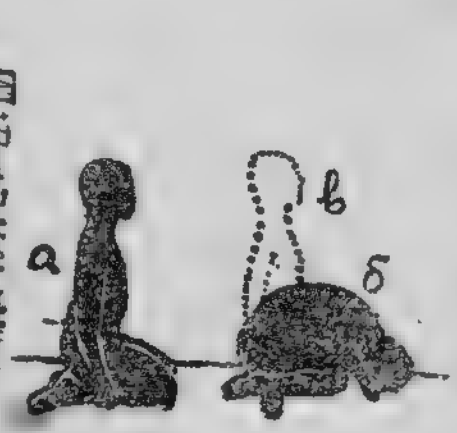
Когда солнце засияло, растение начинает расти. Оно делается длинным и прямым и наконец расцветает (обратить внимание на то, что голова выпрямляется позже всего). „Листья растут все выше и выше" (руки подымаются в стороны). „Но вот настал вечер, солнце село, цветы закрываются" (внимание: сначала опускается голова, потом туловище).

„Вырастание листьев" усиливает упражнение.

2. Упражнение похоже на предыдущее. „Положите голову на пол и послушайте, не бегает ли под полом мышка". Делается глубокое сгибание туловища вперед и вниз. „Ну ка, а теперь поскорей выпрямьтесь".

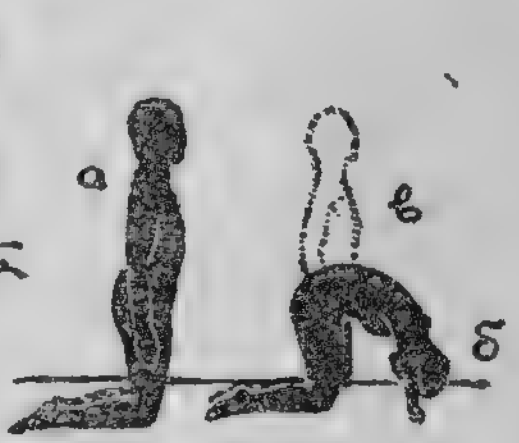


97

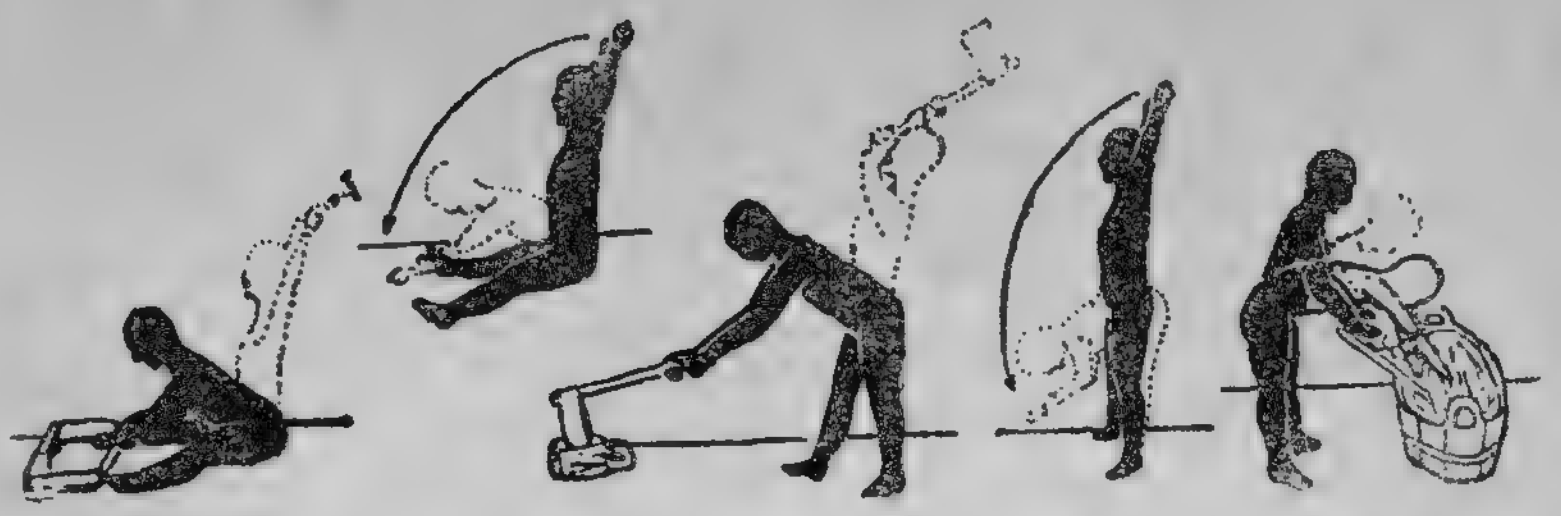


98

99



100



101 102 103 104 105

3. „Утки ныряют, чтобы добыть себе пищу".—„Приходится нырять глубоко, чтобы достать носом со дна". Это нужно для того, чтобы усиленно работали брюшные мышцы Когда утки высунули голову из воды, можно дать им стряхнуть с себя воду для того, чтобы устранить излишнее напряжение мышц и последствия неправильных положений (подымание плеч и т. д.). Легкие потряхивания действуют, как расслабляющие упражнения.

Упражнение делается обычно из сидячего положения, но можно делать его и стоя на коленях. В первом случае имитироваться будут утки, во втором—лебеди.

4. Топор и колун берутся в обе руки (одна перед другой, без большого напряжения). Чурбан лежит между раздвинутых ног или перед ногами. Делать очень сильный замах, Желательно, чтобы колени у детей были прямые, потому что тогда упражнение действует растягивающе на мышцы задней стороны бедра.

Возможные ошибки в упражнениях 1, 2, 3 и 4: при сгибании вперед и при выпрямлении туловища выдвигается подбородок, вследствие чего прогибается шея. При медленном выполнении упражнения обращать внимание на то, чтобы голова расслаблялась первой и чтобы при выпрямлении она выпрямлялась последней. Нехорошо, когда плечи высоко подымаются и шея уходит в плечи. В упражнениях 5 и 6 достигается лучшая устойчивость, если стоять ноги врозь, но так, чтобы одна нога была впереди другой. При колке дров брюшные мышцы работают тем сильнее, чем глубже сгибается туловище. При замахе обращать внимание на то, чтобы руки заносились не настолько далеко, чтобы прогибалась спина.

Белье моется в лохани, причем руки с силой упираются и попеременно сгибаются и разгибаются. Кисти сложены

в кулаки, туловище сгибается вперед и выпрямляется ритмичным движением. Не следует делать работу рук центральным моментом упражнения.

II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ

1. ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА СПИННЫХ МЫШЦ

Следующие упражнения вызывают работу длинных разгибателей спины в нормальном положении или в том положении, в которое они приходят после сокращения. Эти упражнения применяются для усиления упражнений из предыдущей части; там те же мышцы работают в сокращенном состоянии.

Усиление упражнений с работой спинных мышц достигается требованием, чтобы соблюдалась точная форма исходных положений (напр. сидя по-турецки, сидя с согнутыми ногами, сидя с прямыми ногами, сидя на пятках с опорой на руки впереди колен, лежа на животе, стоя), правильное положение во время самого движения с добавочными движениями для головы, изменением положения туловища, т. е держанием его в согнутом вперед положении, в положении поворота и т. д.

а. Упражнения с работой спинных мышц для всей мускулатуры спины.

Для первого года обучения

1. Лежать совершенно прямо, как палка или ствол дерева (лежа на животе) (рис. 106).
2. Плавать руками (движения рук лежа на животе).
3. Кататься в лодке и качаться на волнах (лежа на животе) (рис. 108, 109).

Для второго года обучения

4. Лежа на животе хлопать в ладоши перед лицом (рис. 110).
5. Носить бревна (лежа спиной вниз) (рис. 111, 112).

Методические указания

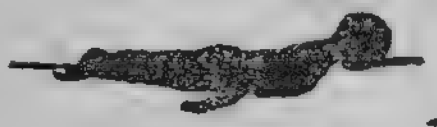
Когда положение лежа на животе делается как исходное положение, преподаватель должен сначала проверить, лежат ли дети без лишнего напряжения мышц, только тогда может быть дано упражнение. Так как всегда имеется стремление

ограничить движение областью поясницы (прогибание спины), преподаватель должен попробовать добиться того, чтобы движение делалось именно в области спины: „бревно совершенно прямое; согнуть его ведь нельзя“; „посмотрю, которое из бревен длиннее всех“.

2. Вначале делается только подражание плаванию, без определенной формы, потом, на втором году обучения, можно вести занятия уже в виде „сухого“ плавания.

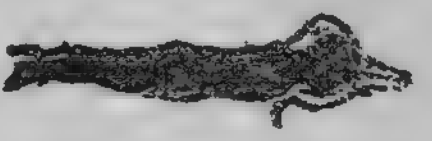
3. Лежа на животе, дети сгибают назад колени и берутся за них руками, так что получается лодка. Такая лодка может качаться вперед и назад или из стороны в сторону.

106

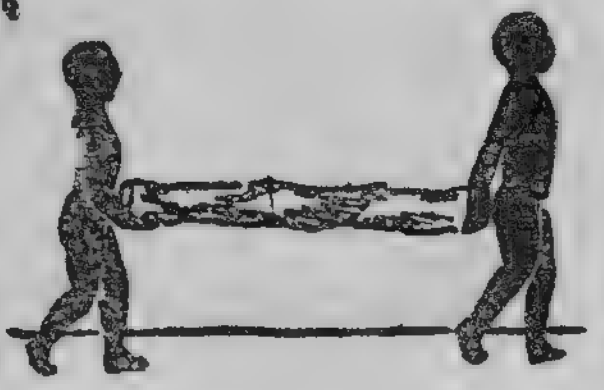


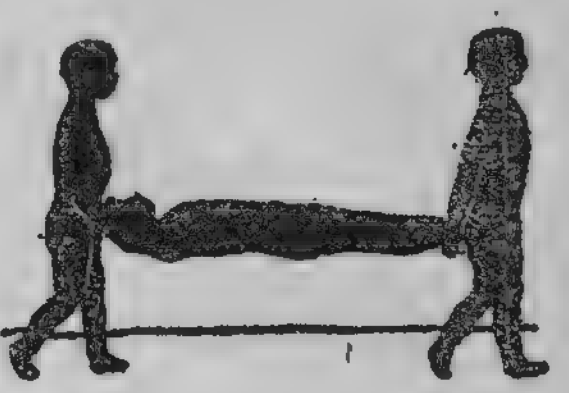
107

110



108





109

111

112

Это упражнение позволяет спинным мышцам работать в сокращенном состоянии.

Не следует давать это упражнение очень часто из-за стремления детей прогибать поясницу; тем не менее, упражнение можно рекомендовать, так как оно развивает подвижность, мышечное чувство и некоторое мужество. Кроме того, оно доставляет детям большое удовольствие.

4. Сначала положить детей на живот, потом дать им хлопать в ладоши. Обратить внимание на то, чтобы руки не подымались очень высоко, во избежание неправильного положения плеч и головы.

5. „Бревно“ лежит прямо и натянуто на земле. Двое товарищей берут „бревно“ подмышки и за голеностопные суставы и переносят в указанное место.

б. Упражнения со статической работой верхних разгибателей спины [1]

1. Мыть пол (сидя на пятках) (рис. 113).
2. Колотить мокрое белье или печь пироги (из положения ползания) (рис. 114).
3. Ловля бабочек (комаров) сидя по турецки, сидя с прямыми ногами, сидя с согнутыми ногами (рис. 115).
4. Шить сапоги (сидя верхом или по-турецки) (рис. 116).
5. „Гром гремит“ (сидя с согнутыми ногами) (рис. 117).

113 114 115 116 117

118 119 120 121

6. Ветки дерева раскачиваются на ветру (сидя по-турецки, сидя с согнутыми ногами, сидя с прямыми ногами, стоя) (рис. 118).
7. Колокол (сидя ноги врозь) (рис. 120, 121).
8. Раскланиваться по-японски (сидя на пятках, стоя на коленях) (рис. 119).

Методические указания

1. В то время как руки энергично моют пол, спина держится совершенно прямо. Сначала моют только одной рукой, потом обеими. Туловище принимает участие в упражнении, наклоняясь вниз.

---

[1] Исполняются из низких исходных положений.

2. „Пекут пироги“, ударяя ладонью по земле, впоследствии можно перед этим дать два-три раза хлопнуть в ладоши перед лицом. Колотят белье так же, но попеременно той и другой рукой.

3. „Посмотрите на бабочку (комара) — поймайте их“. Дети ударяют руками в ладоши перед лицом и опускают руки косо вниз. Лучше всего давать сигнал к хлопку словом „раз“ и тем самым заставить детей посидеть одно мгновение с напряженным вниманием. Обратить внимание, чтобы не ухудшилось положение тела (голова и плечи не должны выдвигаться вперед). Для усиления упражнения можно „поймать“ подряд двух, трех комаров.

4. „Сапожник сидит с прямой спиной, он шьет длинной ниткой“. В исходном положении руки лежат на коленях. Когда „сапожник шьет“, руки разводятся широко в стороны до положения „руки в стороны“ и затем снова опускаются на колени. Сидя верхом на скамейке, легче держать спину прямой, нежели сидя по-турецки. Но, сидя верхом, дети часто прогибают поясницу, — поэтому лучше сидеть с прямыми ногами.

5. „Гром“ заключается в том, что дети из положения, которое далее будет описано, приподнимают от пола поочередно правую и левую ногу и, опуская их одну за другой, производят стук. В зависимости от того, приближается или удаляется гроза, стук производится громче или тише. Самый сильный удар грома можно произвести, ударяя одновременно обеими подошвами.

Исходное положение для „грома“ — сидя с согнутыми коленями. Руки пропускаются под колени или ляжки и соединяются там. Неважно, если туловище будет отклоняться назад, лишь бы спина держалась прямой. Для того чтобы заставить детей сидеть с прямой спиной и тем самым переложить работу на спинные мышцы, расслабив брюшные, надо сказать детям: „ну ка, послушаем, не приближается ли гроза“ или что-нибудь подобное.

6. Бревно должно быть совершенно прямым, ветки дерева (поднятые в стороны руки) не движутся, потому что нет ветра. Когда же „ветер подует“, руки начинают расслабленно раскачиваться, но не слишком высоко, иначе будет нарушено правильное положение головы, шеи и спины.

7. Проверить, прямо ли держится спина. Потом дать ритмическое качание туловища вперед и назад. „Колокол звонит к обеду“. Дети могут при этом ритмически приговари-

122 123 124 125

вать „бим-бом“. Сначала не широкие движения, чтобы сохранить правильное положение спины. Можно посадить детей в две шеренги и заставить сгибаться в обратном направлении. Отводить туловище назад (и то немного) можно только в положении сидя с прямыми и расставленными ногами или сидя с согнутыми ногами. Стоя не нужно делать сгибания назад, так как получится прогибание поясницы.

8. „Японцы“ сидят на пятках или стоят на коленях. Увидав, что к ним приходит знакомый, они низко кланяются, опуская туловище с прямой спиной вперед и вытягивая вперед руки так, чтобы туловище опиралось на колени и на предплечья; шея должна быть длинной. Когда упражнение делается из положения сидя на пятках, таз несколько приподнимается от ног. Из положения стоя на коленях таз несколько отводится назад, — тогда получится не прогибание поясницы, а растягивание грудных мышц. При обратном движении руки скользят по полу. Сгибаясь, дети могут протяжно говорить „здравствуйте“, выпрямляясь, — „прощайте“.

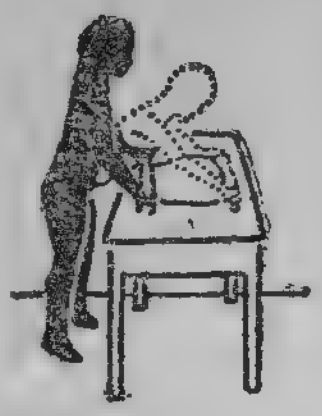
Усиление формы приказа.

1) „Встанем на колени и на руки“. „Давайте печь пироги, раз, раз, раз“... То же в повелительной форме: „Встать на колени и на руки: раз“. „Спеките пять пирогов, раз, два, три, четыре, пять“.

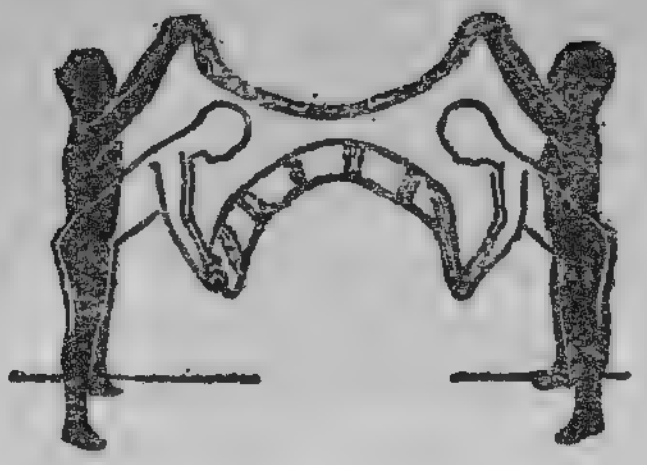
2) Команда: „На колени и на руки — встать“. „Ударять по земле: раз, два, три“...

в) Упражнения со статической работой верхних мышц

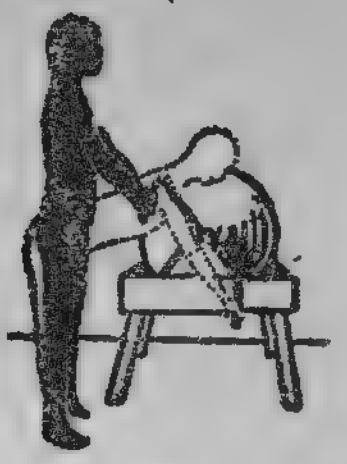
1. Колокол (рис. 120, 122).
2. Срубить дерево (рис. 123, 124, 125).
3. Раскатать тесто (рис. 126).



126



127



128

4. Вытряхивать половики (рис. 127).
5. „Точить ножи-ножики“ (рис. 128).
6. Грести в лодке (рис. 129).

Методические указания

В этих упражнениях спина должна вытягиваться в исходном положении „стоя“, несмотря на изгиб в пояснице и вызванное этим изгибом растягивание поясничных мышц. Растяжение спинных мышц должно быть сохранено и во время самого движения.

1. См. то же упражнение в положении сидя с прямыми ногами (рис. 120). Выпрямление туловища не должно итти далее исходного положения, т. е. не должно быть отгибания назад, так как иначе получится прогибание поясницы.

2. Топор держится обеими руками. Дерево нужно подрубать сначала на высоте бедер, потом на высоте колен. Этим достигается более глубокое сгибание туловища вперед. Не следует делать сгибание глубже, чем это допускает прямое положение спины.

3. При опускании и выпрямлении туловища руки сгибаются и выпрямляются. „Чем больше будет раскатано тесто, тем больше будет пирог“ и тем дальше должны уходить вперед руки. Это достигается еще и тем, что „стол очень низкий“.

4. Дети по-двое стоят друг против друга с расставленными ногами. Делается ритмическое сгибание вперед и выпрямление туловища с сильными движениями рук косо вверх и вниз. „Половики очень пыльные, их нужно хорошенько вытрясти“.

5 Если точильный камень вращается обеими прямыми руками, получается медленное, равномерное движение туловища вперед и такое же выпрямление. Если преподаватель

сам покажет движение, может быть получено хорошее упражнение в сгибании туловища вперед.

6. При гребле совершенно прямое туловище наклоняется вперед и затем медленно отводится назад, в то время как руки сгибаются приблизительно до высоты тазобедренного сустава. Туловище все время должно оставаться прямым. Поэтому это упражнение дается только тогда, когда дети уже научились держать спину прямой, не выдвигая вперед головы. Лучше всего давать „командную" греблю, сидя верхом на скамейке с прямыми ногами.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ С РАБОТОЙ БРЮШНЫХ МЫШЦ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО В НЕСКОЛЬКО СОКРАЩЕННОМ СОСТОЯНИИ

Для первого года обучения:

1. Лежать на спине и бить по воде ногами, как во время купанья.

2. Плавать (движения ногами, лежа на спине) (рис. 130).

Для второго года обучения:

3. Лежа на спине с подтянутыми ногами:

а) поочередное (позже одновременное) выпрямление колен (рис. 131);

б) выпрямление ног до лежачего на спине положения и обратное движение рис. 133).

4. Лежа на спине (с согнутыми ногами), подымание колен или незначительное (рис. 132), или как можно выше (рис. 133).

Методические указания

1. Лежа на спине слегка развести руки в стороны, чтобы тело плотно лежало на полу. Затем дать детям болтать ногами, „чтобы брызги летели во все стороны". Нельзя подымать голову.

2. В первый год обучения давать в вольной форме, во второй год обучения — ритмично.

3. Во время лежания на спине с подтянутыми к груди ногами дети поочередно выпрямляют и сгибают ноги, причем одна нога сгибается в тот момент, когда выпрямляется другая и т. д. Упражнение будет сильнее, если обе ноги выпрямляются одновременно.

4. Делается вначале из положения лежа на спине с согнутыми ногами, причем подошвы лежат на полу (рис. 132). Позже ноги подтягиваются к груди и затем снова ставятся подошвами на пол. Повторить ритмично 5 — 10 раз. Впоследствии это упражнение усиливается тем, что таз приподнимается от пола и спина закругляется (рис. 133).

130

131

132

133

Б. Сгибание туловища в стороны

Сгибание туловища в стороны может делаться частично в области позвоночника, частично в тазобедренном суставе. Здесь имеется в виду первое. Из стоячего положения дети обычно делают движение с участием тазобедренных суставов, поэтому нужно для разнообразия применять и низкие выходные положения.

Примерные исходные положения: 1) ноги врозь (рис. 2), 2) сидя верхом (рис. 6а), 3) стоя на коленях (рис. 3), 4) сидя на пятках (рис. 4), 5) сидя с прямыми и расставленными ногами (рис. 9), 6) сидя по-турецки (рис. 7).

1. Колыхаться как верхушка дерева, как волнуется нива при ветре (рис. 135).
2. Качаться как маятник (рис. 134).
3. Качаться, как качается мачта при слабом ветре и в бурю (рис. 136).
4. „Точить ножи-ножницы“ (рис. 137).

Методические указания

Сгибание туловища в сторону (рис. 138 — 146) делается ритмично или попеременно в ту и другую сторону или несколько раз в одну и ту же сторону. Нужно добиваться сгибания в верхней части спины, в области грудной клетки (рис. 139). Если не следить за этим, движение будет де-

латься преимущественно в нижнем отрезке позвоночника, где меньше всего чувствуется сопротивление. Легче всего можно добиться правильного сгибания, начиная движение с небольших сгибаний головы.

1. При слабом ветре верхушка дерева раскачивается очень незначительно; только самые верхние „ветки“ (голова и верхняя часть спины) колышатся из стороны в сторону. Во время бури придется наклоняться глубже — „наклоняется весь ствол“.

134 135 136

137 138 139 140 141 142

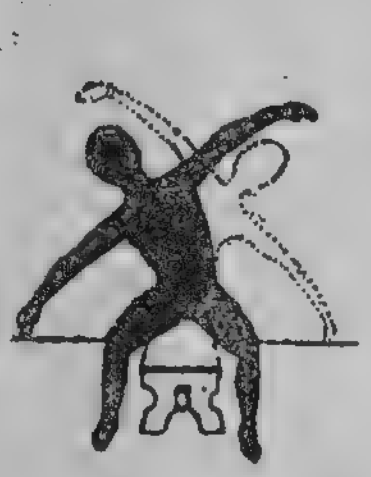
Руки вначале свободно свисают. Позже можно держать руки в стороны (рис. 143), но с условием, чтобы они не были натянуты, потому что тогда сгибание делалось бы только в нижней части спины. Для того чтобы избежать лишнего напряжения, можно дать им качаться „от ветра“. Так как дети любят широкие движения, можно в заключение дать и несколько глубоких сгибаний в сторону, допуская, чтобы при положении „ноги врозь“ подгибались колени (рис. 145—146). Но с точки зрения влияния на туловище упражнение от этого обесценивается.

2. Когда раскачивается маятник часов, лучше начинать с „маленьких часов“ (качание головы) (рис. 138); после этого можно перейти к „большим часам“ (туловище) (рис. 141, 142).

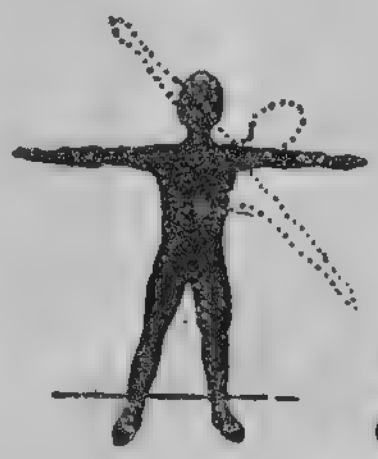
В обоих случаях делать ритмичные сгибания попеременно в ту и другую сторону.

3. Когда качается лодка, мачта ритмично наклоняется из стороны в сторону. Сначала не сильно: „волнение небольшое", потом все сильнее и сильнее: „усиливается волнение". К концу море успокаивается, и мачта больше не двигается. Позже можно „поднять паруса" (руки в стороны) (рис. 138, 144, 145).

4. При вращении точильного камня следует представить себе, что дети обращены к нему лицом. Сгибание происходит в сторону той руки, которая вращает камень. Потом дети могут переменить руку. Если детей поставить у стены, к которой „приделана ручка точильного камня", они не смогут делать сгибания вперед, и то сгибание в сторону, которого мы добиваемся, будет делаться чище.

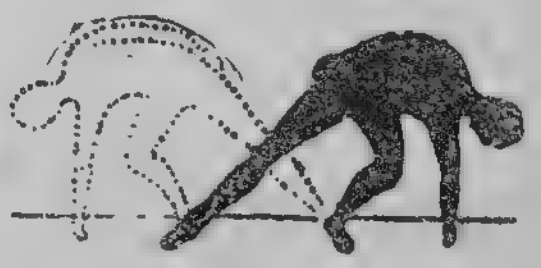


143



144

145



146

Возможные ошибки при сгибании туловища в стороны: движение делается не в области грудной клетки и спинных позвонков, а преимущественно в области тазобедренного сустава, потому что бедро (центр тяжести) выдвигается в обратную сторону. Этого можно избежать фиксацией таза при помощи низкого исходного положения.

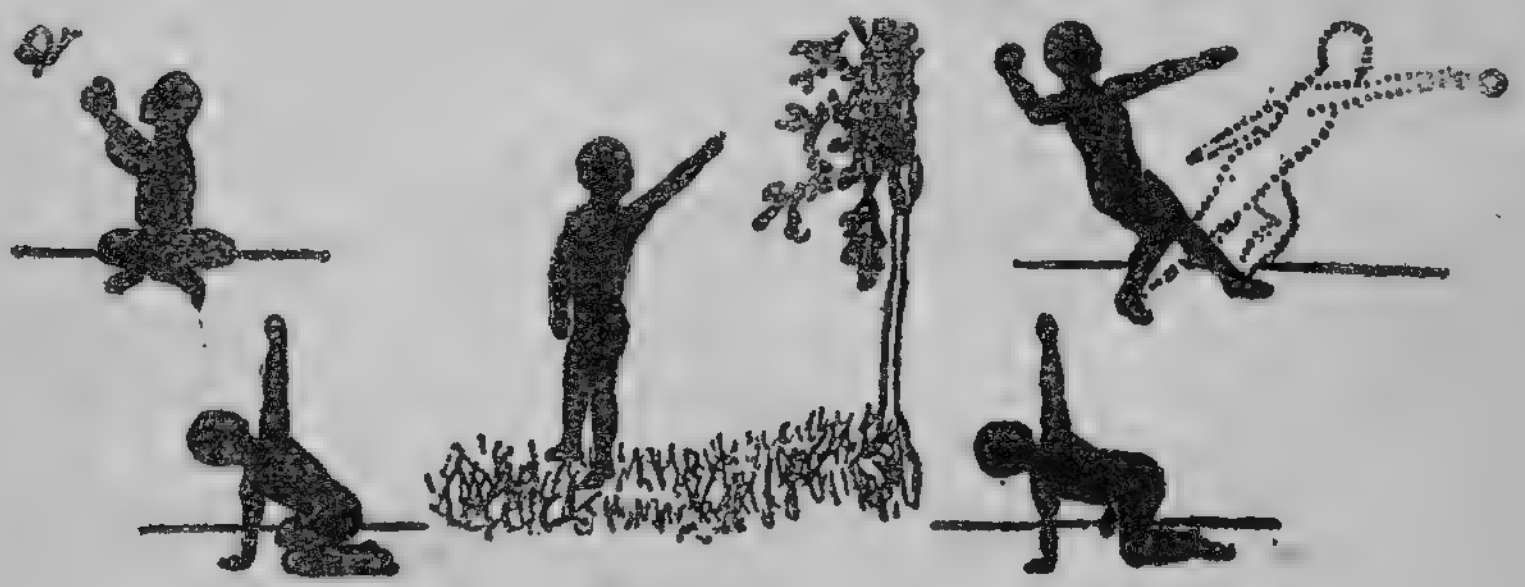
В. Вращение туловища

Вращение делается частично в суставах ног, частично в позвоночнике. Так как вращение в ножных суставах в жизни применяется достаточно часто, в гимнастике следует обращать главное внимание на вращение в позвоночнике. Работая с детьми, которые еще не умеют сознавать и чувствовать, в каком месте происходит движение, следует выбирать те исходные положения, которые фиксируют таз. Если этого не было сделано, преподаватель должен на-

блюдать за тем, чтобы движение делалось не только в ножных суставах, но (по возможности более отчетливо) и в области позвоночника.

Примерные исходные положения: А — таз вполне фиксирован: 1) сидя по-турецки, сидя с прямыми ногами, сидя на пятках (рис. 7, 8, 9, 4), сидя верхом (если ноги не делают сопутствующих движений, лучше всего выпрямить их, или широко развести, или закрепить скамейкой) (рис. 60); 2) сидя на пятках с опорой рук перед коленями (рис. 14, 13); 3) стоя с согнутым туловищем (вперед и с прямыми ногами). Б — таз фиксирован лишь частично: 1) стоя на коленях с расставленными ногами (рис. 3, 2), причем таз фиксируется

147 148 149



150 151

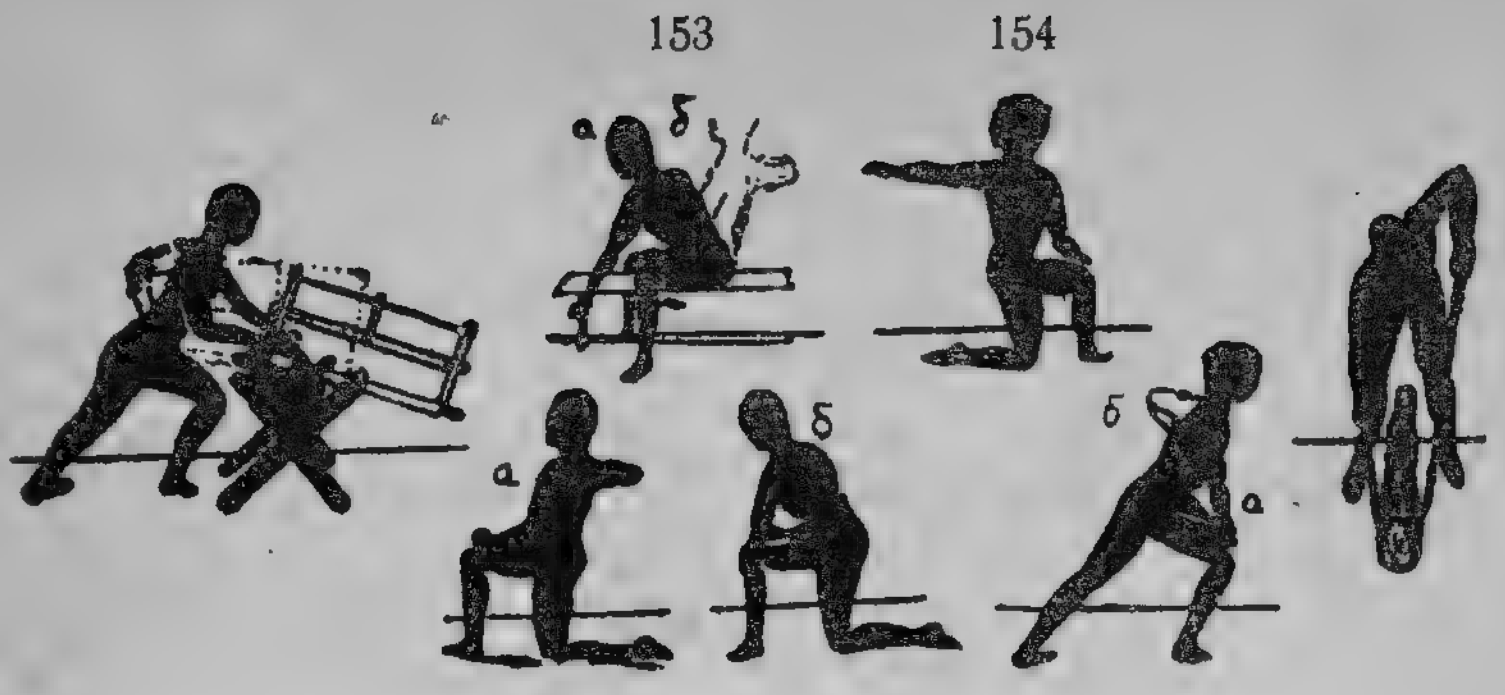
тем полнее, чем шире расставлены ноги; 2) стоя на одном колене и с выставлением другой ноги вперед под прямым углом. При вращении туловища в сторону выставленной ноги получается полная фиксация таза, если положить руку на переднее колено, чтобы удержать его в неподвижном состоянии (рис. 154). Таз не фиксируется: стоя шаг вперед, прямая стойка, с сомкнутыми носками (рис. 50, 51).

1. Поймать бабочку (рис. 147) (все исходные положения сидя и стоя).

2. Показать на птицу, сидящую на дереве (рис. 148) (те же исходные положения).

3. Бросать снежки (те же положения, кроме того положения выпада и шага вперед) (рис. 149).

4. Вбивать гвозди (сидя на пятках с расставленными коленями и с опорой на руки) (рис. 150) (в положении ползания с расставленными коленями) (рис. 151).



153 154

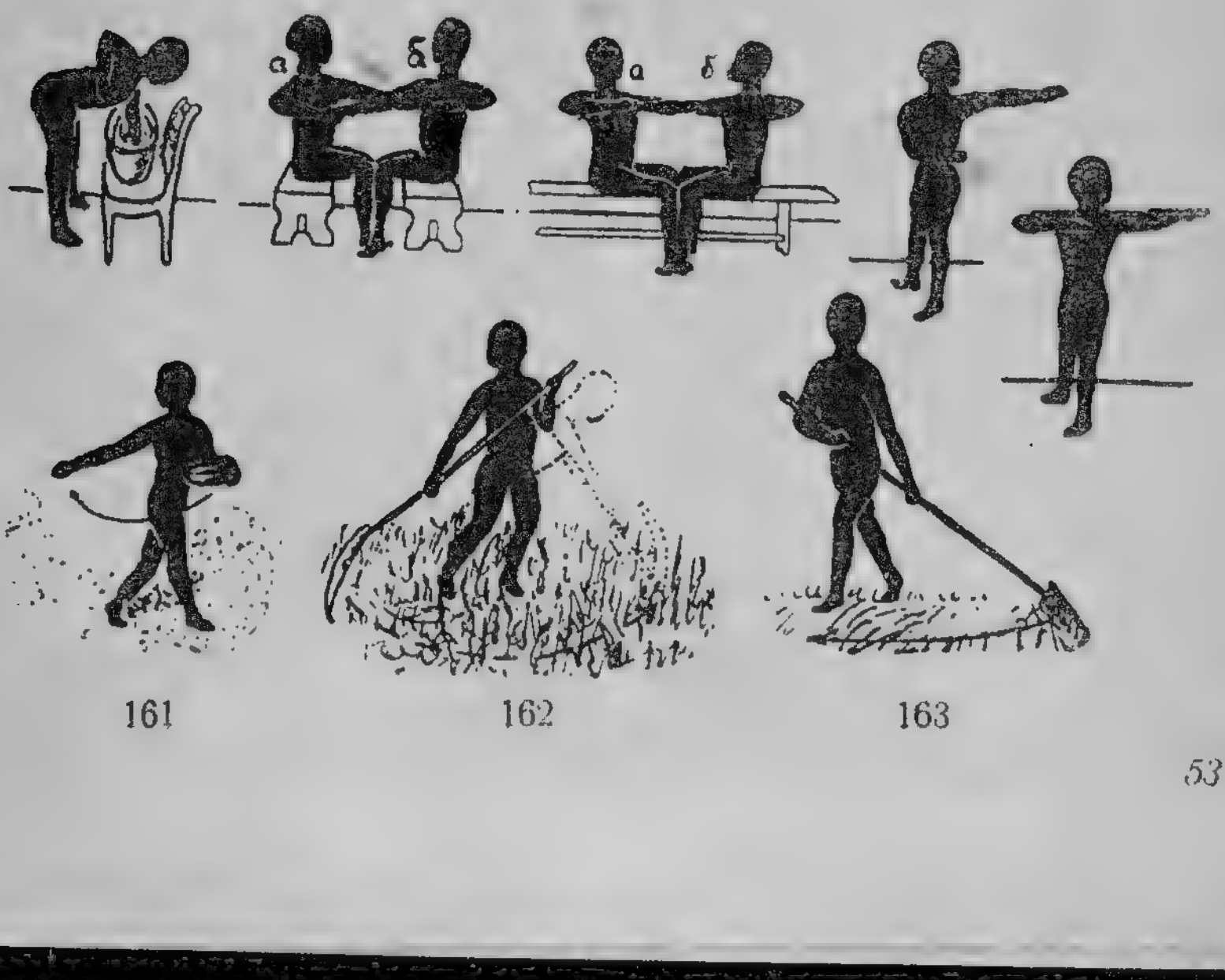
152 155 156 157

5. Пилить дрова (рис. 152) сидя верхом, стоя на одном колене, стоя в выпаде (рис. 151). То же, ленточной пилой (стоя с согнутым вперед туловищем с расставленными ногами) (рис. 157).

6. Месить тесто (то же положение) (рис. 158).

7. Выжимать мокрое белье (парами, сидя на пятках, по-турецки, лицом друг к другу) (рис. 159), сидя верхом (рис. 160), стоя на коленях с расставленными коленями, стоя ноги врозь.

8. Сеять хлеб (стойка нога впереди) (рис. 161).

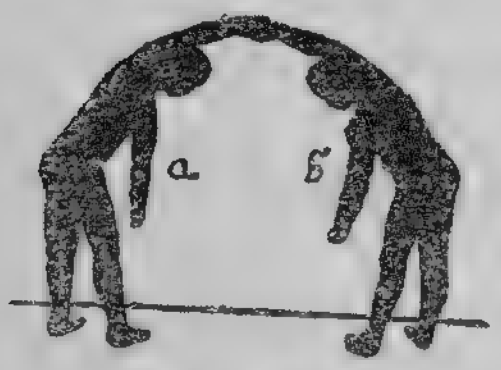


158 159 160 164 165

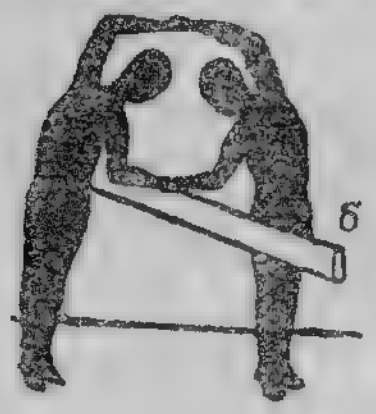
161 162 163

9. Косить траву, жать хлеб (то же положение) (рис. 163).
10. Работать граблями (то же положение) (рис. 163).
11. Пробочник (стоя ноги врозь, стоя с сомкнутыми носками, простая стойка) (рис. 164).
12. Ветер раскачивает ветки дерева (сидя по-турецки с руками в стороны, сидя с прямыми ногами, расставив ноги, стоя с широко расставленными ногами). Вращение туловища с попеременным выбрасыванием рук в стороны (рис. 165).
13. Печь блины (попарно, держа друг друга за руки, стоя в простой стойке или ноги врозь) (рис. 166, 167).

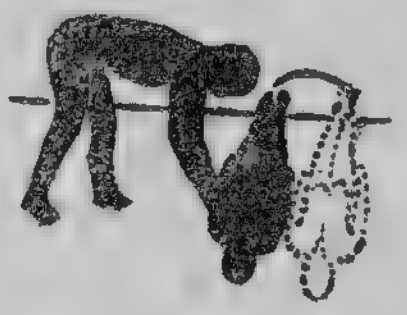
166



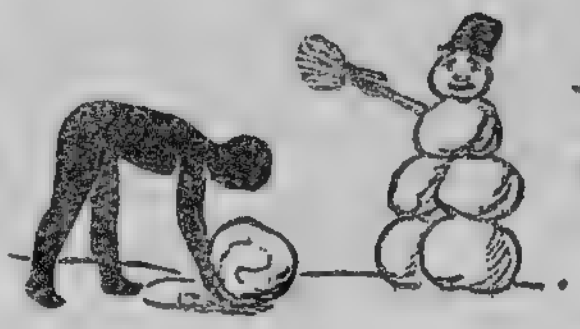
167



168

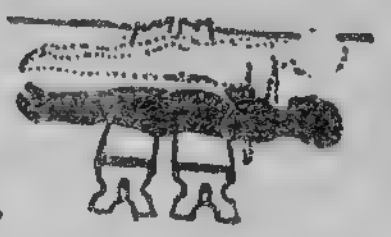


169



170

171



14. Рыбу жарить (лежа на спине, лежа на животе) (рис. 168, 170).
15. Катать бревна, катать снежные комья (те же положения) (рис. 168, 169, 170, 171).

Методические указания

1. Преподаватель показывает бабочку, которая летит косо вверх, влево или вправо. Делается, как соответствующее упражнение для спины.
2. Вращение туловища влево и вправо с выбрасыванием руки: „Покажите мне птицу вот там на дереве". — „Вот она полетела на другое дерево". Чем быстрее делается движе-

ние рукой, тем полнее будет вращательное движение туловища.

3. Преподаватель показывает исходное положение, причем центр тяжести должен лежать на ноге, стоящей на колене. Если впереди находится левая нога, снежок бросается правой рукой, и наоборот. Рука со снежком отводится далеко назад, чтобы получился хороший размах, движется она на высоте головы. Не следует делать паузы между размахом и броском. Рука проводится мимо головы не выше линии уха, и центр тяжести переносится на левую ногу. Позже можно для усиления броска выносить вперед ногу, стоявшую на колене, и ставить ее плотно с согнутым коленом на пол.

Можно делать бросание мяча или снежка и из любого исходного положения, сидя.

4. Легче делать это движение из положения сидя на пятках с расставленными коленями и с опорой рук на пол; несколько труднее из положения ползания. Чем шире расставлены колени, тем лучше фиксируется таз. Чем ближе друг к другу лежат на полу кисти, тем сильнее вращение.

„Ударьте рукой, которая ближе к этой стене". — „Теперь другой". Рука подымается как можно выше и увлекает за собою туловище, затем она с ударом опускается на пол. Главное в этом упражнении, конечно, вращение, а не удар. Изредка надо останавливать движение в момент высшего подъема руки, для того чтобы проверить правильность положения. Колени и ступни твердо „пригвождены" к полу. Чем сильнее дети, тем больше может быть расстояние между коленями и руками (вплоть до положения ползания).

5 а. Сначала применяется в качестве исходного положения сидя верхом, стоя на одном колене или выпад (без соблюдения строгой формы); потом: „положите руку на козлы (колено) и держите крепко полено". Движение пилы получается наиболее широким, когда выставлена вперед правая нога и на колено правой ноги положена правая рука; но фиксация таза более полна, когда на правом колене лежит левая рука, которая и держать колено может крепче. „Возьмите пилу в другую руку и поставьте ее на полено (кисть другой руки сжимается в кулак и кладется на левую руку) и давайте пилить вперед, назад". При движении пилы вперед рука выносится как можно больше впереди вниз, причем соответствующее плечо тоже выдвигается как можно больше вперед. При обратном движении рука отво-

дится как можно дальше назад в согнутом виде, и одновременно туловище вращается тоже назад. При движении пилы вперед туловище может несколько нагнуться. При обратном движении оно выпрямится. Для возбуждения интереса дети могут имитировать звук пилы.

5б. Дети стоят с раздвинутыми ногами над бревном, которое надо распилить. Туловище сгибается вперед, причем вначале не нужно требовать, чтобы спина была прямой. Ленточную пилу берут в обе руки, и движение производится попеременным сгибанием и выпрямлением рук. Для того чтобы достигнуть цели, надо обращать внимание на то, чтобы в движении участвовали не только руки, но чтобы действительно вращалось туловище.

6. Упражнение похоже на предыдущее. Чем ниже стоит квашня, тем глубже должно сгибаться туловище и тем труднее держать спину прямой, но зато тем лучше фиксируется таз.

7. Дети сидят попарно, лицом друг к другу, на пятках и держатся за руки, или посадить их по-турецки, верхом (рис. 160), поперек скамейки (рис. 159). В последних трех положениях — опираясь друг на друга коленями или голенями. Можно также поставить детей в положение ноги врозь и на колени ноги врозь. Руки будут или параллельны (рис. 160) или скрещены (рис. 159).

Вращение туловища достигается попеременным сильным сгибанием и выпрямлением рук из стороны в сторону. Обратить внимание на то, что смысл упражнения не в движении рук. Последние являются только поводом для движения туловища.

8. Сеять зерно на ходу. При этом делается попеременное вращение туловища вправо и влево и одновременно — движение руки в ту же сторону. Сначала давать это упражнение на месте, потом с повторным выставлением одной и той же ноги и на второй год обучения — с продвижением. Выполнять ритмично.

9. Упражнение похоже на предыдущее, но так как в представлении ребят косить без продвижения нельзя, его следует применять только после того, как разучено предыдущее упражнение. Здесь обе руки держатся за ручку косы и обе одновременно ритмично отводятся вправо и затем влево, как можно дальше назад. При замахе вправо задняя нога выставляется вперед, так что при замахе влево тяжесть тела должна будет распределяться поровну на обе ноги.

10. При работе граблями вращение туловища производится главным образом, когда движение направлено вперед, но оно имеет место и тогда, когда грабли ведутся сзади и сбоку туловища, как изображено на рис. 163.

11. „Пробочник“ дает, пожалуй, наиболее выраженное вращение, расслабленное и ритмичное, которое может быть без большого усилия доведено до пределов. Упражнение производится в стойке с расставленными ногами или с сомкнутыми ступнями и начинается с небольших ритмических поворотов из стороны в сторону; эти повороты делаются все более широкими. Руки вначале свободно свисают по бокам туловища, но чем шире становится движение, тем выше они выбрасываются (до высоты плеч); их размах позволяет усилить вращение туловища.

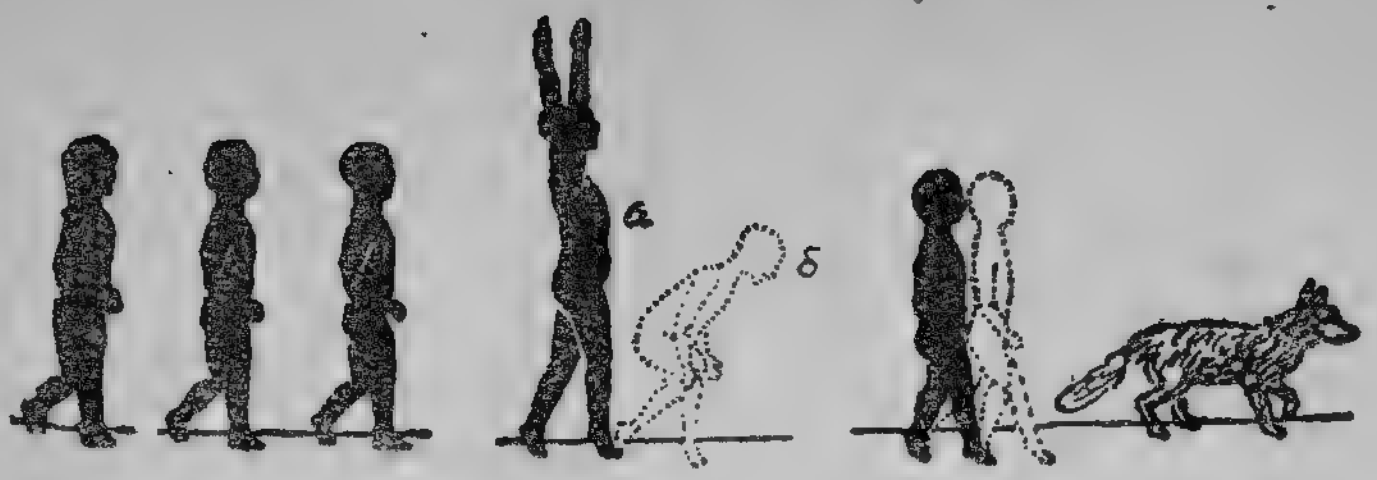
12. Ритмичное вращение бросками с поочередным сгибанием и выбрасыванием рук в стороны из положения стоя ноги врозь — похоже на предыдущее, но здесь в исходном положении одна рука поднята в сторону и руки последовательно сгибаются. Вначале упражнение делается свободно, но постепенно (приблизительно ко второму году обучения) следует обращать внимание на то, чтобы одна рука обязательно была поднята в сторону, в то время как другая согнута перед туловищем, как на рис. 165. Выбрасывание рук должно делаться достаточно широко, чтобы вращение туловища было в свою очередь широким, но движение руки с характером удара производится в последний момент поворота туловища.

13. Расставить детей попарно, друг против друга. „Возьмитесь за руки, которые ближе к окнам, подымите их и посмотрите под руки“ (рис. 166). „Теперь будем печь блины“. Сначала на каждый счет, потом вольно несколько раз подряд. Для этого нужно сделать вращение туловища посредством быстрого выставления ноги вперед. Ноги не должны сдвигаться с места, покуда не будет сделано вращение туловища, иначе получится не вращение туловища, а сгибание.

14. Дети стоят парами, лицом друг к другу. Те, которые стоят ближе к окнам, ложатся; они — рыбы, которые „жарятся на сковородке“; другие должны поворачивать их с боку на бок, чтобы они не „подгорели“. „Повернем рыбку на другую сторону“. „А теперь обратно“. Рыбка должна лежать совершенно прямо и напряженно, с руками вдоль туловища (рис. 168).

Впоследствии можно давать всем детям изображать рыб одновременно; тогда они должны будут, конечно, поворачиваться сами.

15. Катать снежные комья или бревна: то же упражнение, что и предыдущее, но здесь лежащих перекатывают не из стороны на сторону, а последовательным движением в одном направлении. Со старшими детьми можно разнообразить упражнение: катать бревна через мост (из двух параллельных скамеек) или вкатывать их на воз и скатывать с воза по наклонной плоскости.



172 173 174 175

Глава VII

ХОДЬБА И БЕГ

Путем упражнений в ходьбе дети должны научиться главным образом следующему:

1. Ходить естественно и без ненужного напряжения.
2. Ходить ритмично (в такт).
3. Ходить бесшумно, т. е. пружинящим ходом.

Так как требуется естественная ходьба, то вначале не нужно требовать ритмичности и т. п. Поэтому не следует давать указания, чтобы дети выпрямляли спину или делали движения руками, так как это обычно вызывает напряжение. Вместо этого лучше применять условные выражения, вроде: „Взрослые никогда не смотрят на ноги". — „Кто опустил нос?". — „Гораздо легче итти скоро, когда помогаешь руками, вот так".

Для того чтобы приучить к такту, можно применять следующие меры: а) притаптывать на определенный шаг, легче всего — на второй, но так как это заставляет делать ударение всегда одной и той же ногой, то притаптывание на второй шаг дается только в самом начале занятий; б) хлопки в ладоши; в) попеременные удары ногой и хлопки в ладоши; г) громкий счет (только для разнообразия и на короткие моменты). Перед тем как начать ходьбу, преподаватель несколько раз ударяет в ладоши, чтобы дать такт. Дети могут время от времени хлопать в ладоши вместе с преподавателем. Можно сделать и так: сначала дети вольно ходят по залу, потом преподаватель начинает отбивать такт ладонями и дети постепенно втягиваются в ритм.[1]

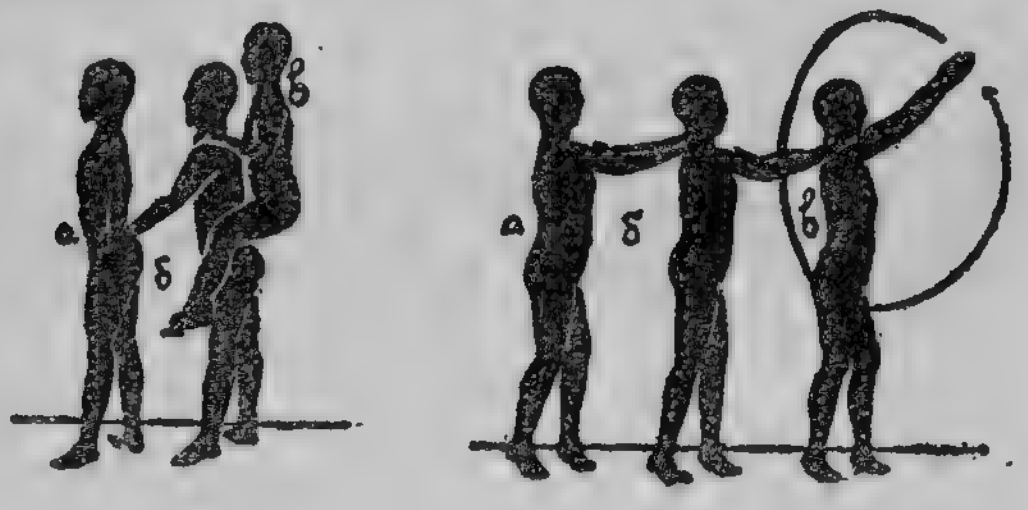
---

[1] Странно, что Тулин совершенно умалчивает о музыке. (*Примечание переводчика.*)

Совместное подчеркивание ударом ноги первого шага облегчает детям одновременное начало ходьбы. Иногда можно строить детей парами, чтобы они держались за руки; это помогает неумеющим ходить в такт, но ограничивает свободную работу руками.

Для того чтобы ходить беззвучно, нужно ходить на передней части стопы. Этого можно достигнуть указанием „на носки“, но гораздо легче добиться результата другими средствами, например напоминанием, что „лисица подкрадывается беззвучно“, или просто: „Идите так, чтобы я не слыхал вас“.

176 177 178 179 180 181



182 183 184

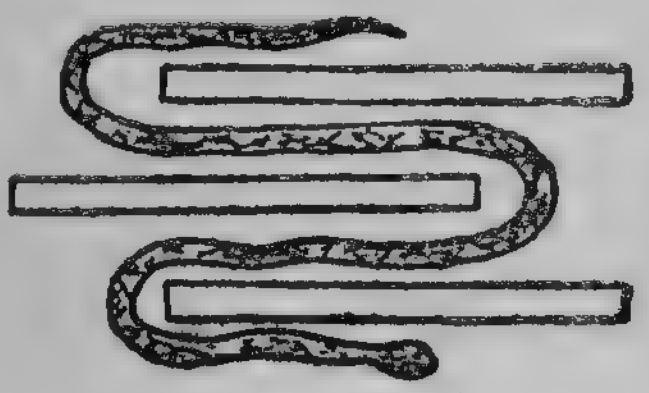
Переход от ходьбы к бегу происходит проще всего увеличением скорости передвижения. Дети предпочитают бег быстрой ходьбе большими шагами. Пример подхода: „Мы спешим на поезд и рискуем опоздать, давайте поторопимся“.

Когда дети побегали некоторое время, можно сказать: „вот мы уже почти дошли, вон там станция; посмотрите на часы, у нас осталось 5 минут, мы можем итти тише“.

Нужно приучить детей бегать легко („летать“): „мы бежим с ветром, так легко бежать“. Или дети сами бегут „как ветер“.

Упражнения в ходьбе и беге

1. Ходить, как ходят красноармейцы в строю (прямо и с высоко поднятой головой).
2. Ходить как великаны или карлики (рис. 173).
3. Красться как лисица (рис. 174, 175).
4. Ходить как петух (рис. 176, 177).
5. Ходить уткой (рис. 178, 179).
6. Ходить медведем (рис. 180, 181).
7. Ехать на лошади, в пролетке (рис. 182).
8. Поезд (рис. 183, 184).
9. Змейка (рис. 185, 186),



185

186

10. Играть в лошадки, шагом, рысью, галопом (рис. 187).
11. Бегать как жеребенок.
12. Бежать и махать крыльями как петух (рис. 188, 189).
13. Лететь птицей (рис. 190, 191).
14. Бегать длинными шагами (рис. 192).
15. Бегать собакой (рис. 193—195).

Методические указания

1. С понятием красноармейца в строю у детей будет обязательно соединена известная выправка.
2. Люди большого роста (великаны) ходят прямо и делают большие шаги. Можно „вырасти", держа руки над головой, но это мешает естественному положению и не способствует хорошей осанке. Для того чтобы быть выше, можно итти на носках. Карлики, люди исключительно малого роста, делают маленькие шажки и ходят бесшумно. Следует по-

187 188 189 190 191

чаще сменять оба способа ходьбы. Особенно утомительна ходьба с поднятыми руками, тем более, что дети, подняв руки, обязательно прогнут поясницу и выдвинут вперед голову. Поэтому руки надо подымать не вверх, а косо вверх.

3. Лисица в лесу крадется совершенно бесшумно, так что ее совершенно не слышно.

4. Петух ходит гордо, высоко подымая ноги (колени). Нужно с самого начала добиться, чтобы дети при этом не напрягали голень и стопу; они должны свисать под влиянием собственной тяжести.

5. Для того чтобы легче дать характерное для утки раскачивание, дети берутся руками за голени и в таком положении передвигают ноги.

6. Медведь „трюхает" иноходью, переставляя одновременно переднюю и заднюю лапу (руку и ногу) одной и той же стороны (ходить на четвереньках).

7. Дети делятся на группы по три, и каждый из тройки получает номер. Первый будет лошадью; он держит руки на поясе. Второй делается пролеткой и схватывает лошадь за руки; третий „едет", сидя верхом на поясе второго и держа его за плечи.

8. Дети образуют несколько поездов, не более как по десяти человек в поезде; каждый держит руки на плечах предыдущего. Головной делает широкие круги руками (большие колеса паровоза) в направлении вперед-вверх-назад.

9. Дети, держась за руки, образуют колонну. Впереди преподаватель указывает направление и скорость передвижения. Так как змея двигается бесшумно, гимнастическая „змейка" тоже должна продвигаться неслышно. Можно расставить по залу стулья и т. д., которые змейка должна обходить.

10. Дети становятся парами в затылок друг другу и берут друг друга за обе руки. Можно передвигаться стройно или вольно. В первом случае напомнить, что дорога узка и „можно упасть в канаву, если не бежать прямо“. Можно в том же положении дать и упражнение с сопротивлением: „Лошадь взбесилась, ее нужно удержать“ (рис. 244).

11. Дайте детям побегать совершенно свободно: „жеребята простояли всю зиму в конюшне, теперь их выпустили на волю“.

12 и 13. Дети бегают, помахивая крыльями (руками), Следить за тем, чтобы не было лишнего напряжения в руках. „Летая“, дети делают с каждым взмахом крыльев возможно более высокий прыжок.

14. Выстроив детей у одной из коротких стен зала, преподаватель говорит: „я посмотрю, кто сделает меньше шагов до другой стены“. Руки должны раскачиваться естественно, тем больше, чем больше шаги.

15. „Как бегают собаки?“ — „Посмотрим, которая из собачек бегает быстрее других“. Иногда можно будет дать детям „лаять“. Бег на четвереньках может превратиться в прыжки (рис. 261, 263), но решить вопрос, следует ли бежать, или прыгать, должен преподаватель.

Усиление формы приказа

Игровой метод: „Пойдемте погулять“.

То же, в повелительной форме: „Начинаем прогулку с притаптывания на первом шагу, все сразу: марш“.

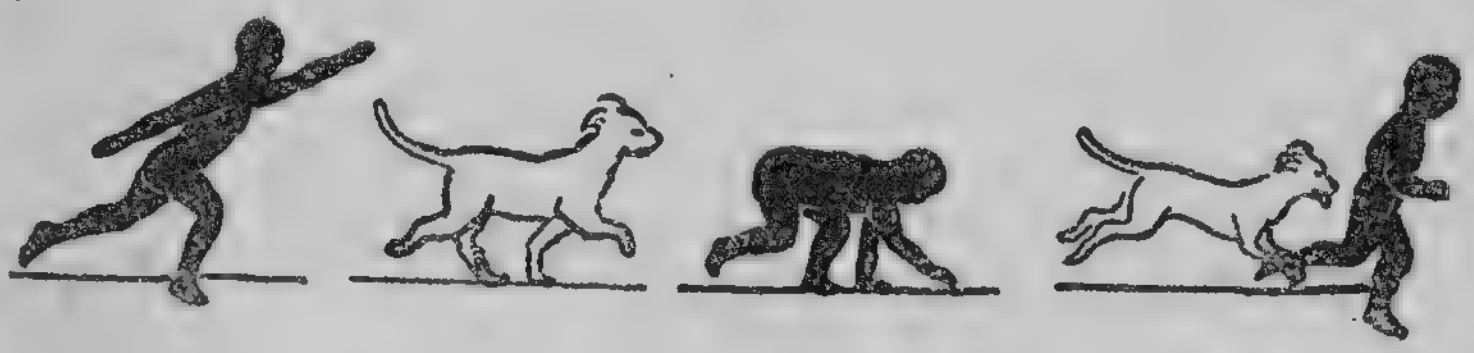
Команда: „С ноги, которая ближе к этой стене, все сразу с ударением на первый шаг, шагом марш“. Позже обычная строевая команда.

Для окончания:

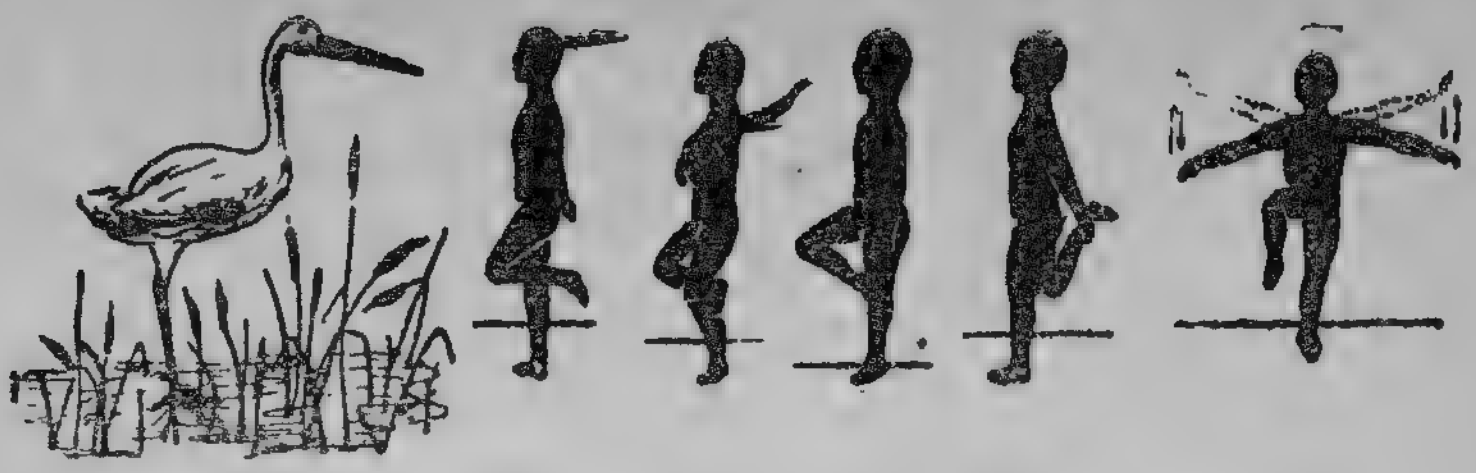
Игровой метод: „Все останавливаются“ или: „стойте“.

То же, в повелительной форме: „Все сразу: стоп“.

Команда: „Группа — стой“.



192 193 194 195



196 197 198 199 200 201

Глава VIII

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

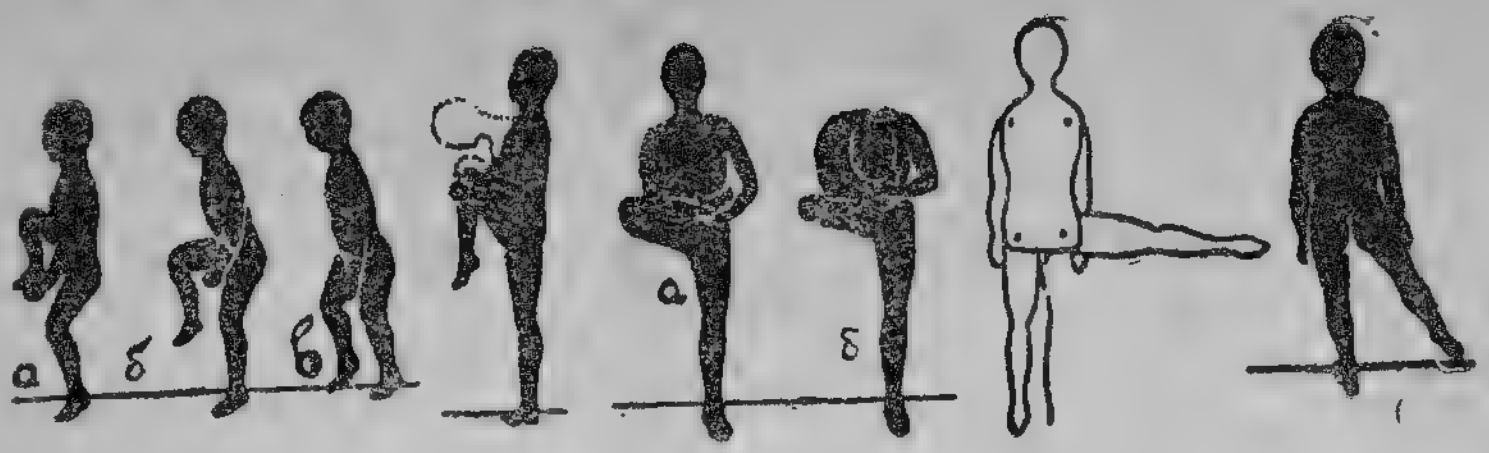
А. На полу

Сохранение равновесия затрудняется сокращением площади опоры. Это сокращение достигается приподниманием на носки или стоянием на одной ноге. Так как упражнения первой категории относятся к упражнениям для ног, мы будем здесь говорить только о второй категории.

Упражнения в равновесии на одной ноге не должны быть продолжительными для маленьких детей. Их ловкость в этом отношении улучшается лишь очень постепенно. Если разрешать детям смотреть на одну определенную точку, упражнение дается им легче. Но если внимание детей чем-нибудь отвлекается или если голова поворачивается в сторону, им бывает очень трудно соблюдать равновесие. Вначале руки могут делать любые движения для того, чтобы содействовать сохранению равновесия; потом лучше дать подымание рук в стороны в вольной форме или положить руки на пояс.

Даже не думая о том, что делать другой ногой, в первое время трудно стоять на одной ноге. Постепенное усиление достигается тем, что опорная нога ставится прямо, а другая нога получает определенное положение.

1. Стоять на одной ноге как журавль (рис. 196-200).
2. Стоять на одной ноге как петух (рис. 176, 177 и 212).
3. То же, и махать крыльями (рис. 201).
4. То же, и поглядывать по сторонам.
5. Вдевать нитку в иголку (рис. 202).
6. Поцеловать свое колено (рис. 204).
7. Стоять на одной ноге, другую же сгибать, выпрямлять, выбрасывать „как паяц, которого дергают за веревочку" (рис. 205, 206).



202 203 204 205 206

Методические указания

Все положения принимаются сначала на одной ноге, потом на другой.

1 и 2. Журавль стоит на одной ноге, другую он подымает (рис. 197). Поднятая нога может быть приложена к колену опорной ноги спереди (рис. 199) или сзади (рис. 198); можно и просто прислонить ее голенью к колену опорной ноги (рис. 197). Наконец, можно отвести ногу назад и держать ее рукой (рис. 200).

При стоянии по-петушиному поднятая нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом; голень и стопа свободно свисают (ср. „ходить по-петушиному“, рис. 176, 177). Упражнение может быть усилено тем, что дети будут „кукарекать“, вытягивая туловище и особенно — шею.

3 и 4. Для усиления положений 1 и 2 можно добавить: а) свободное подымание рук в стороны и косо вверх (петух машет крыльями) и б) вращение головы.

5. Вначале пальцы рук сплетаются перед бедрами, потом нога просовывается между рук (игольное ушко), что делается легче, если поднятое колено отводится несколько наружу (рис. 204а), и труднее, если колено направлено вперед (202а). После этого можно: а) тем же путем отвести ногу обратно или б) просунуть тем же порядком и вторую ногу. Обратное движение делается в том же порядке. Можно вести и соревновательно: кто скорее?

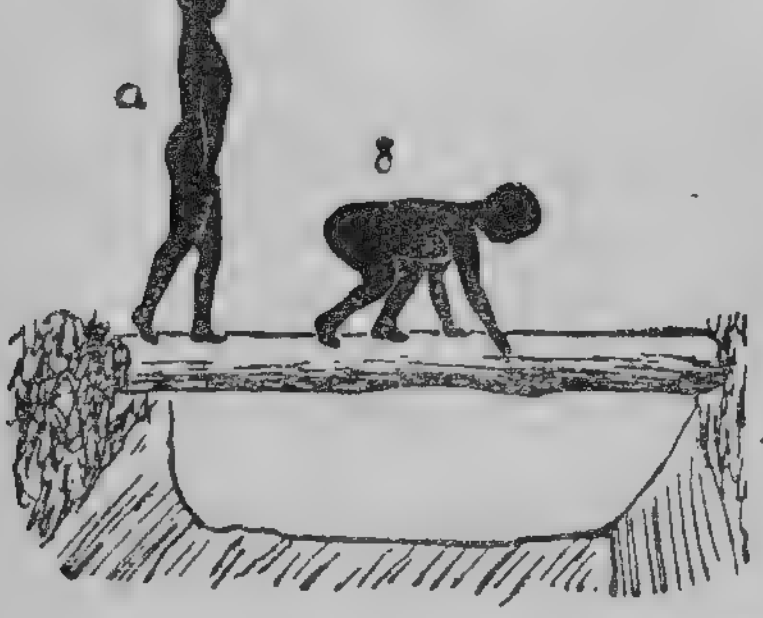
6 и 7. Испытание на равновесие и гибкость. Попробовать, не теряя равновесия, как можно больше сблизить голову и пальцы ног. Если делать в положении сидя, развивается только гибкость.

8. Если дернуть паяца за веревочку, нога, „которая ближе к этой стене“, подымается прямо в сторону (вперед, на-

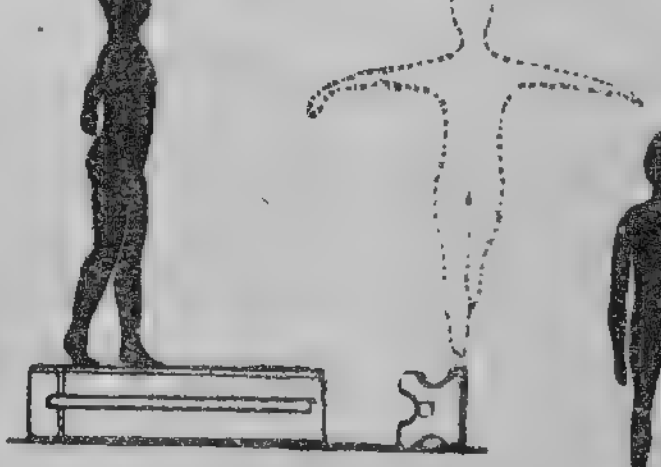
зад); или же она сгибается и в согнутом виде подымается вверх, смотря по тому, что покажет преподаватель.

Постепенно можно требовать более правильной осанки и во время движения: „паяц держит туловище совершенно неподвижным". Обращать внимание на то, чтобы при стоянии на одной ноге центр тяжести перемещался на опорную ногу путем сгибания в тазобедренном суставе в сторону поднятой ноги, а не в противоположную сторону (рис. 206).

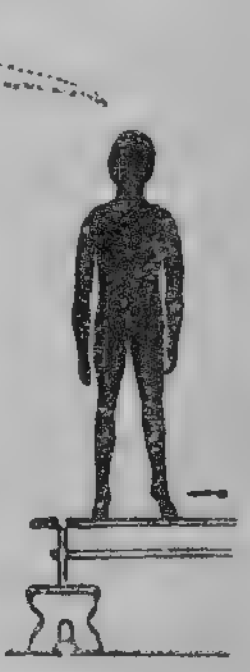
207



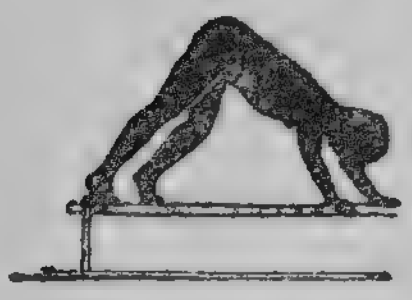
208



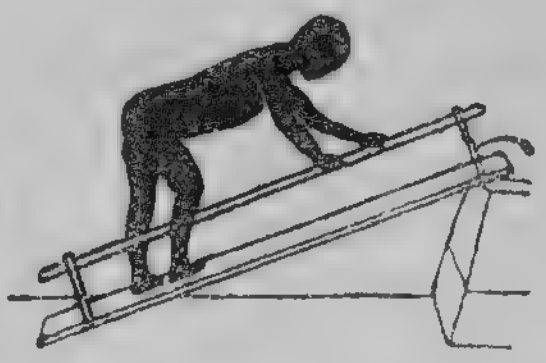
209



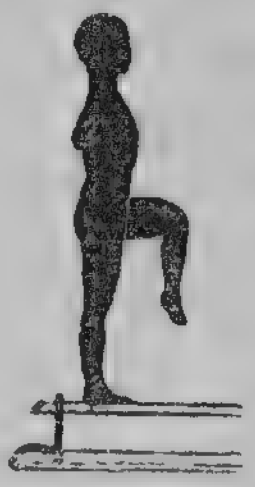
210



211



212



Б. На снарядах

Упражнения в равновесии на снарядах с психологической стороны требуют прежде всего мужества и привычки находиться выше пола. Этого можно постепенно достигнуть при помощи лазания по шведской стенке, по лестницам, на скамейках, бумах и др. снарядах. Дети могут сначала держаться руками, потом допускаются изменения положения, и, наконец, они могут уже стоять или сидеть выше уровня пола, не держась за снаряд. Для детской гимнастики можно применять следующие снаряды: шведские скамейки сидением вверх, сначала поставленные прямо на пол, по-

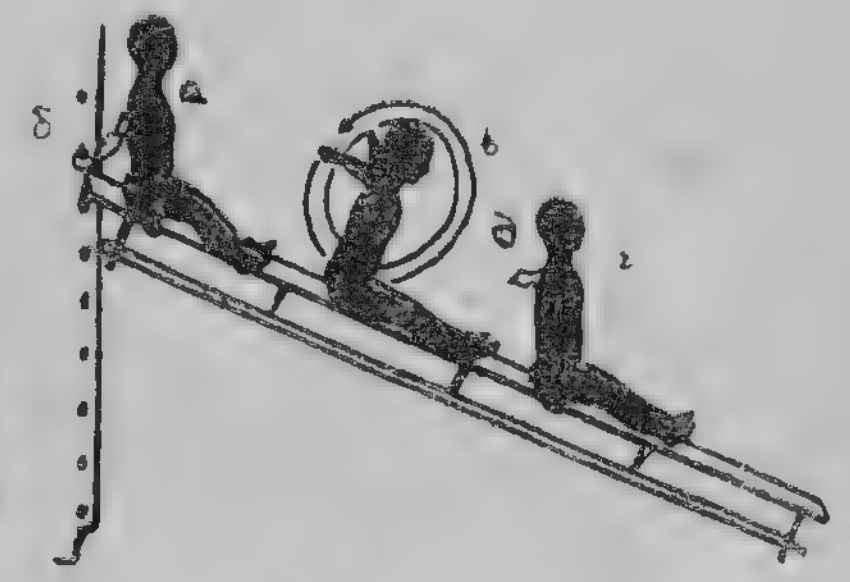
том — на подставках (скамейки, стулья и т. д.); брус перевернутой скамейки; бревно или бум на высоте не выше колена.

Ходьба по брусу скамейки или по буму допускается только после предварительных упражнений на половице или черте, начерченной на полу мелом, и т. д.

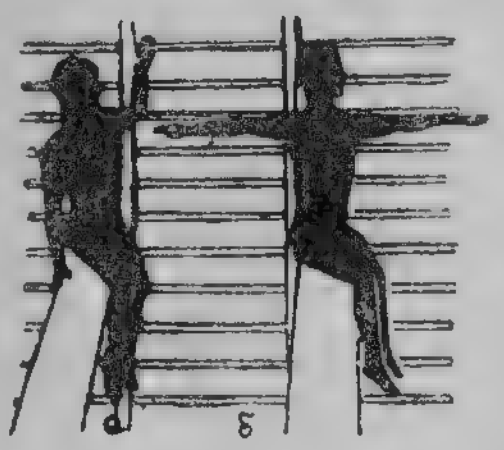
1. Перейти через канаву по узкому мостику (рис. 207): а) простым шагом (рис. 207а, 208а), б) боком (рис. 209); в) на четвереньках в вольной форме (207б, 210).

213

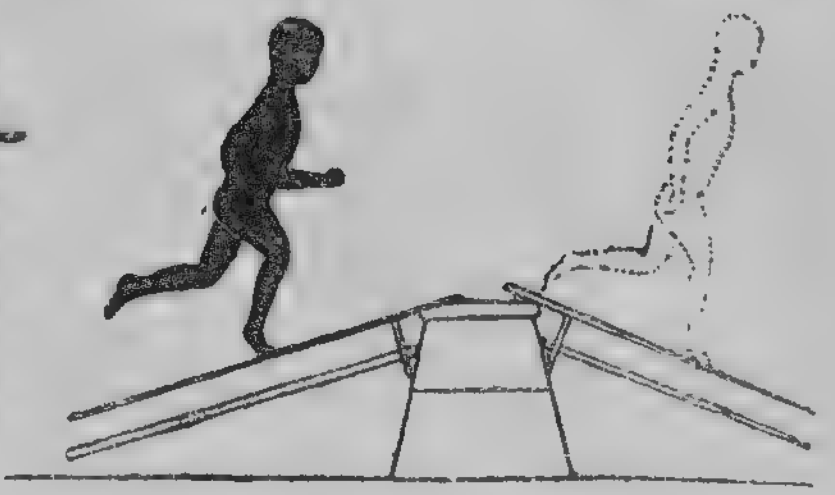
214



215



216



2. Влезать и слезать по наклонному мостику (наклонная скамейка): а) простым шагом, б) на четвереньках в вольной форме (рис. 211).

3. Как ходит петух (рис. 176, 177, 212).

К упражнениям в равновесии на снарядах принадлежат также следующие:

4. Сползти с копны сена (рис. 213) или кататься на салазках (по наклонной скамейке) (рис. 214, 215).

5. Бег в гору и с горы (по наклонной скамейке) (рис. 216).

Методические указания

Для этих упражнений дети расстанавливаются группами, не более чем по 8 человек у снаряда; они могут находиться в каком-нибудь низком исходном положении, напр. сидя по-турецки. При этом условии преподаватель легко следит за детьми, даже в то время, когда он показывает упражнение или помогает детям. Желательно, чтобы дети сидели, соблюдая хорошую осанку, но так как это будет нелегко, нужно время от времени спрашивать: „вы сидите, как кули с мукой или как физкультурники?“ — „Что сделалось с моими цветами, они, кажется, завяли?“ и т. д.

Глава IX

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСЕНИИ И В ПОДЫМАНИИ

Эти упражнения, которые даются детям только в прикладном виде, преследуют цели физического и психического развития. Прежде всего нужно развить мышцы, нужные для поддерживания тела в висячем положении; для этого детям дается возможность быстро и легко лазать по лестницам и шведской стенке. Затем детей учат держаться в висячем положении и продвигаться в положении виса; эти упражнения воспитывают мужество и уверенность в себе.

Дети прежде всего приучаются хотя бы только частично поддерживать вес тела руками. Постепенно упражнения усиливаются настолько, чтобы вес тела целиком поддерживался руками, что может отлично пригодиться в жизни. Руки остаются прямыми или вытянутыми, потому что дети еще слишком слабы, чтобы подымать вес тела на согнутых руках.

Так как практически для занятий с детьми редко имеются в распоряжении какие-либо снаряды, кроме шведских скамеек и школьной мебели, в первую очередь были выбраны такие упражнения, которые можно выполнять в этих условиях, но добавлено также и несколько упражнений на шведской стенке, вертикальной лестнице, на буме, канатах и на веревочной лестнице. Некоторые упражнения можно также делать на перекладине (турнике) или на брусьях.

Там, где нельзя пользоваться снарядами, следует прибегать к упражнениям в висе, не требующим оборудования; но, так как они не могут заменить упражнений на снарядах, следует при первой возможности выходить на школьный двор или в сад и пользоваться там всем тем, что можно применить в качестве снаряда, т. е. забором, изгородью, простой лестницей, деревьями и т. д.

А. Упражнения в висении на снарядах

а) Упражнения на шведской стенке или лестнице

1. Влезть на лестницу, спасаясь от злой собаки.
2. Влезть на лестницу, чтобы сорвать яблоко (рис. 217, 218).
3. Влезть на дерево, сесть на сук или взобраться на гору и там отдохнуть (рис. 219).
4. Влезть на лестницу, чтобы покрасить стену дома (рис. 220).
5. То же, протереть окно (рис. 221).
6. Кто достаточно силен, чтобы держаться одной рукой за дерево? (рис. 222).
7. Прыгать с ветки на ветку как белка (рис. 223).

Методические указания

Вначале каждый участник занятий может влезать вверх по лестнице или по шведской стенке так высоко, как только он решится влезть. Одни полезут на верхнюю перекладину, другие не захотят итти дальше второй или третьей снизу. Преподаватель должен обратить особое внимание именно на этих детей и должен постараться возбудить их мужество и предприимчивость. Можно подбодрить детей имитационным мотивом, указать, чтобы они покрепче держались, лично помогать им и т. д.

1. Пусть один из ребят будет собакой. На прогулке дети оказались вблизи избы, где в конуре сидит собака. Собака выскакивает и лает, все стараются влезть повыше. Из избы вышли и увели собаку. Все слезают на землю. Собака вырвалась и снова начинает лаять и т. д.

2. „Посмотрите, какое красное яблочко на верхней ветке, поскорее сорвите его“. Каждый влезает так высоко, как только решается. Стараться подбодрить отстающих: „самое красивое и спелое яблоко — на самой верхушке“.

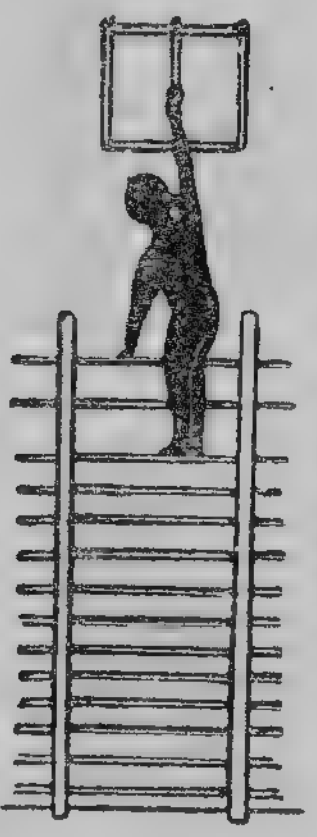
3. „Все теперь лезут в гору (рис. 219), на вершине можете сесть и отдохнуть“. Дети садятся боком на одну из верхних ступенек. Если могут, пусть затем пересядут другим боком. Иначе пусть слезут и потом снова влезают и садятся „на другую сторону“. В первом случае они, например, „любовались озером“ — лицом к окну; во втором — „долиной с красивыми цветами“.

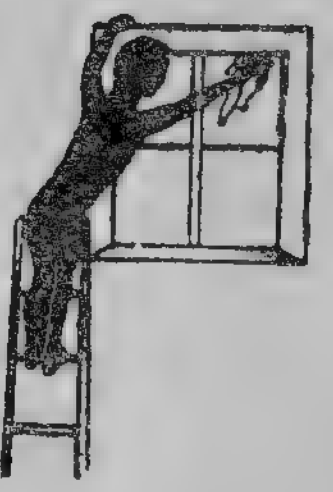
4. Следить за тем, чтобы „окраска“ производилась попеременно правой и левой рукой. Или влезть, держа „кисть“,

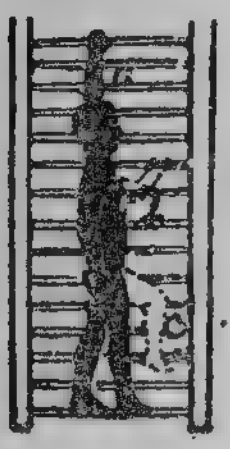
палку (лучше эстафетную палочку) в левой руке, слезая — в правой.

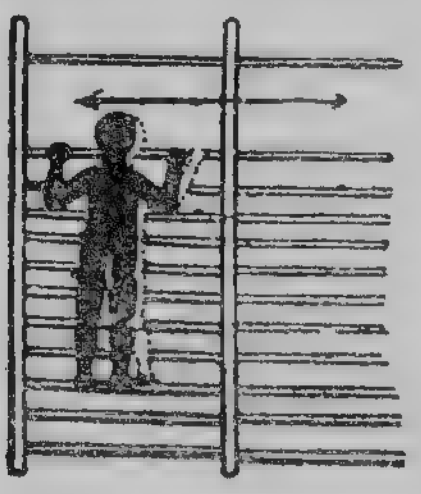
5. Окном будет промежуток между верхними перекладинами шведской стенки или промежуток между двумя заранее определенными ступеньками лестницы. Обратить внимание на то, чтобы окно протиралось попеременно правой и левой рукой.

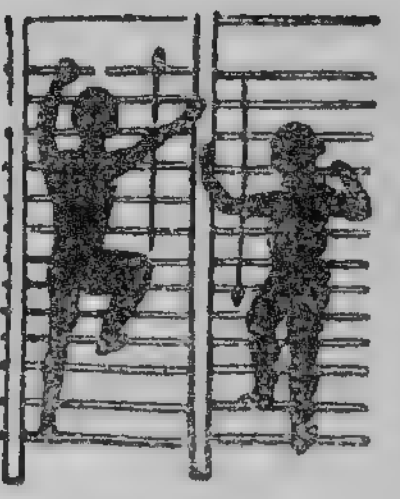
217 218 219 221











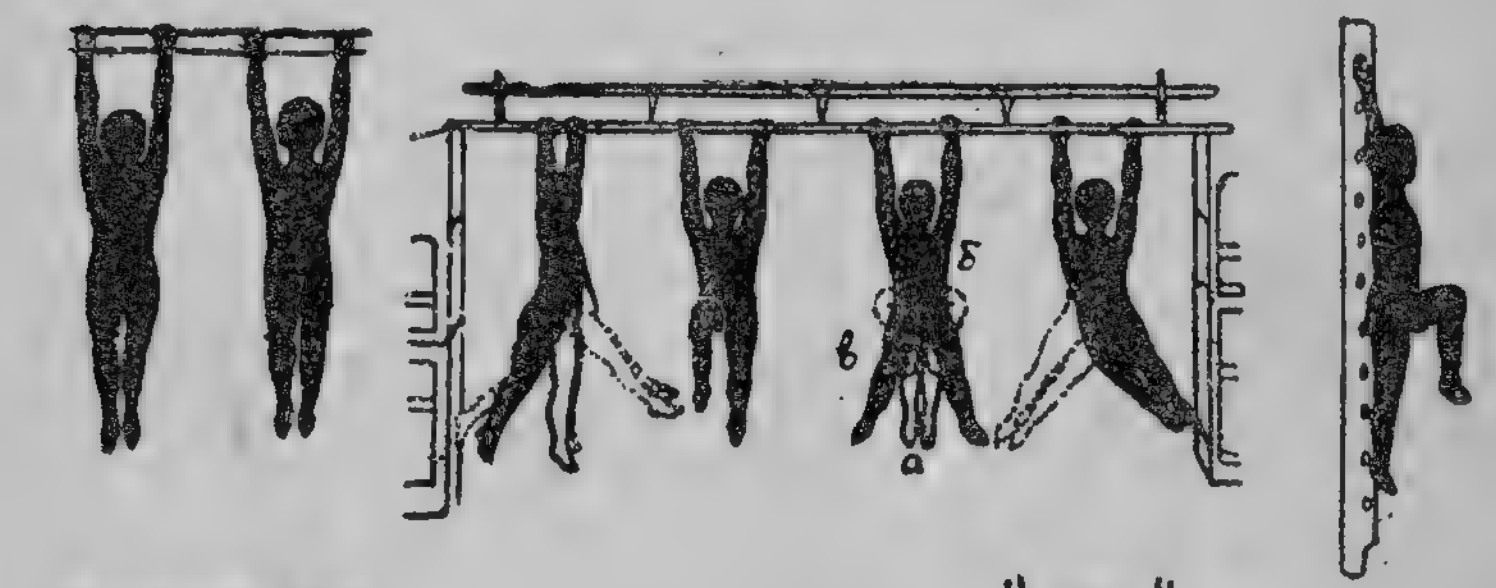
222 223 220

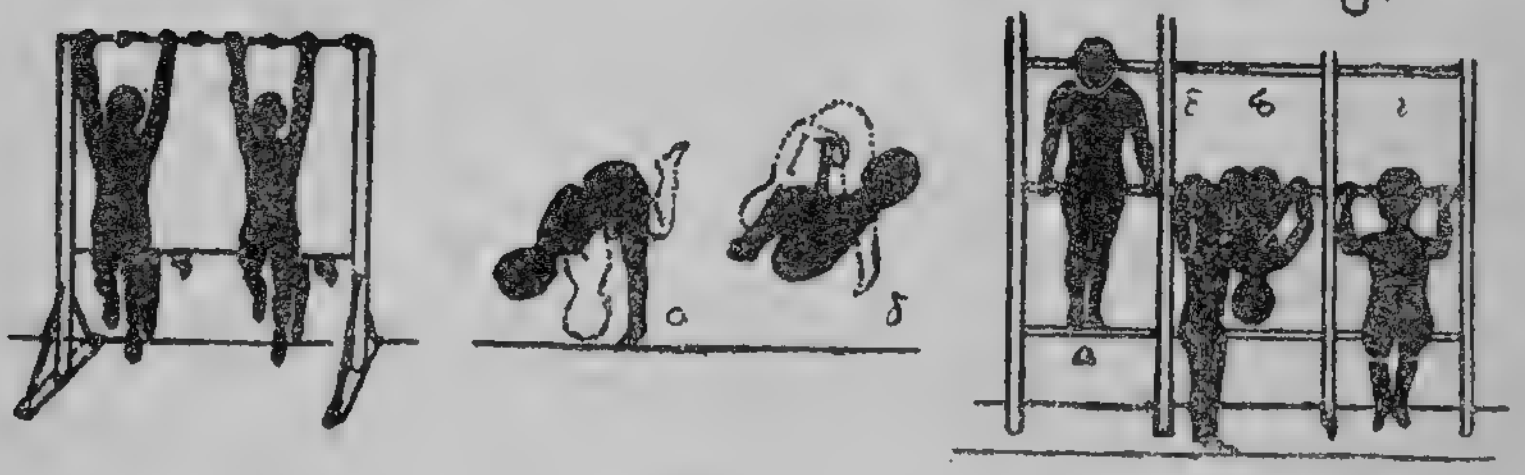
6. „Залезьте все вместе на дерево“. Вначале дети влезают только на первую или вторую перекладину (рис, 222а, б). „Ну-ка я посмотрю, достаточно ли вы сильны для того, чтобы держаться только одной рукой“. Дети принимают положения стоя на стенке боком к ней (рис. 222а). Преподаватель сам показывает, как это сделать, чтобы заставить детей стоять на одной ноге. Он говорит: „теперь давайте срывать вишни, поставьте наружную ногу на сучок и да-

вайте трясти дерево, чтобы вишни упáли". Чтобы не устать, меняется сторона и дерево трясется другой рукой и ногой.

7. Продвижение в сторону происходит в вольной форме. Лучше всего, если руки положены на стенку на высоте лба.

224 225 226 227 228 229 230





231 232 233

б) Упражнения в висе

1. Висеть как мешки и как физкультурники (рис. 224, 225).
2. Качаться как маятник (рис. 226, 229).
3. Кататься на велосипеде (рис. 227, 230).
4. Болтать ногами как паяц (рис. 228в, 231).
5. Плавать (рис. 228а, б, в).

Методические указания

1. „Мешки" висят на прямых руках и без соблюдения правильной формы („без шеи"). „Физкультурники" подняли плечи, т. е. висят с длинной шеей и прямым туловищем. Это не значит — натянуто и с прогнутой поясницей.

2. „Маятник" — ритмическое раскачивание тела из стороны в сторону лицом вперед (рис. 229) или боком — вперед и назад (рис. 226).

3. „Велосипед": вися спиной к стенке, лучше всего держась подхватом (рис. 230), но можно и в вольной форме на любом продольном снаряде (рис. 227, 226). Следить за тем, чтобы при подымании колен они не были натянуты и чтобы голень и стопа свисали под прямым углом к полу.

4. Паяц болтает ногами в различных направлениях, с подыманием колена, с разведением ног (рис. 231, 228) и т. д.

Во второй год обучения можно заменить имитационные мотивы простой командой: „сгибание ног" и т. д.

5. В плавании участвуют ноги уже знакомыми движениями.

в) На лестнице с большими просветами между перекладинами

Кувырок вперед (рис. 232, 233).

Методические указания

Если применяется бум или турник, его нужно ставить так низко, чтобы дети могли стоя опереться на снаряд, взявшись за него подхватом, так, чтобы большие пальцы были направлены вперед и наружу (рис. 232а). Позже — так, чтобы они могли вскочить на снаряд (232б). Детям, которые боятся кувырка или недостаточно предприимчивы, должен помочь преподаватель или кто-нибудь из старших учеников. Надо крепко держать их за одну руку, чтобы они не упали на голову. Чем бесшумнее дети опускаются на пол (для этого нужно сгибать руки и подгибать колени), тем лучше действие на брюшные мышцы.

г) На веревочной лестнице

1. Сидя качаться (рис. 234).
2. Влезть по лестнице на мачту корабля (рис. 235).

Методические указания

1. Ученики по-двое сидят на одной и той же перекладине лицом друг к другу, и держатся за боковые веревки. Вначале размах дает товарищ, стоящий на полу; позже размах дают сами сидящие, откидывая попеременно туловище назад и сгибая его вперед.

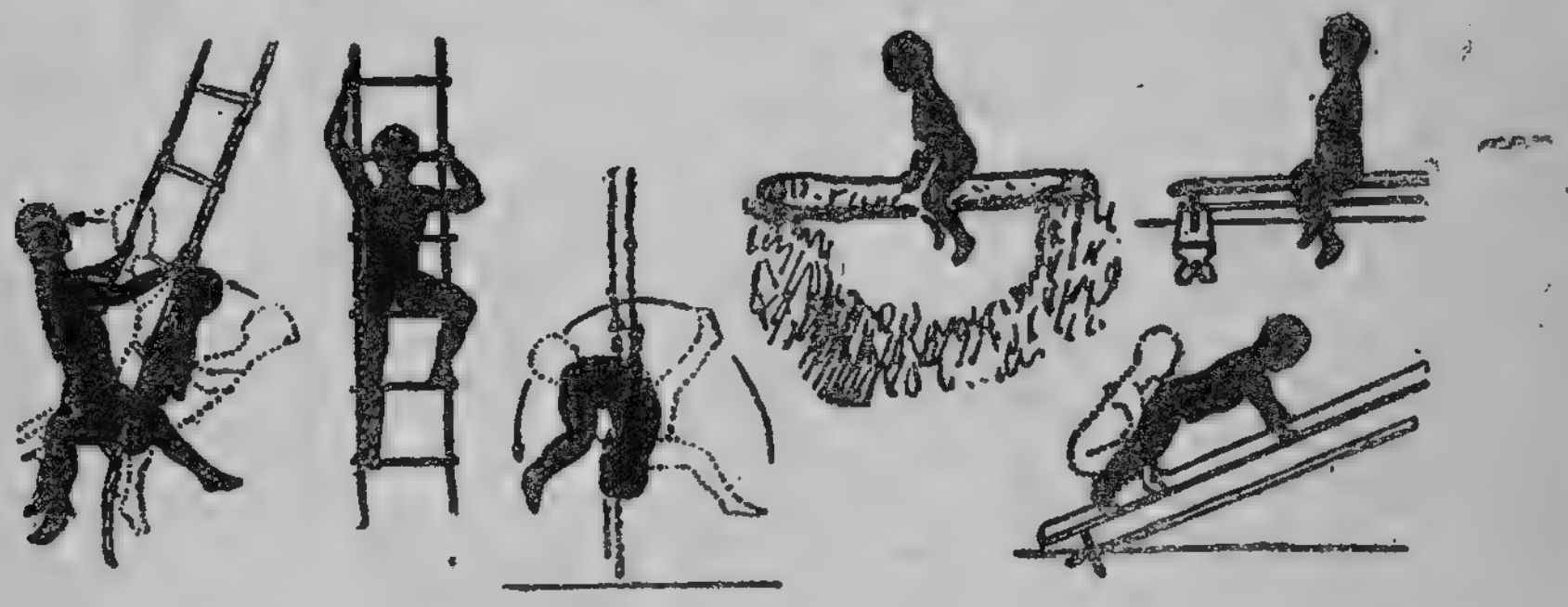
2. Один из ребят сидит на нижней перекладине лестницы, если она не может быть укреплена на полу. Лазание производится в вольной форме, сначала держась руками за перекладины, позже за веревки.

д) Между двух канатов

Для первого года обучения:
1. Качаться (см. рис. 278).
Для второго года обучения:
2. Кувырок (рис. 236).

е) Продвижение вперед верхом

Продвижение делается на горизонтальной или наклонной скамейке. Туловище наклоняется вперед, и руки захватывают край скамейки, после чего тяжесть тела переносится, и тело продвигается вперед. „Через канаву переброшен ствол дерева". „Нужно перебраться на ту сторону" (рис. 237, 238).



234 235 236 237 239 238

ж) Заячий прыжок на наклонной скамейке

По наклонной скамейке в положении ползания делается вспрыгивание вверх: „Заяц скачет по холму вверх". Обратное продвижение может произойти по шведской стенке (или простой гимнастической лестнице, или, „если заяц доскочил только до середины холма", он может спрыгнуть вбок) (рис. 239, 266—268).

Упражнения в подымании без снарядов [1]

1. Нести ведро с водой, корзинку (рис. 240, 241).
2. Везти телегу, тащить дерево (рис. 242, 243).
3. Сдерживать горячую лошадь (рис. 244).

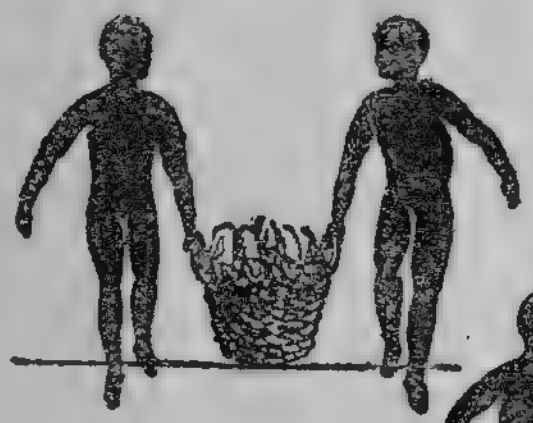
---

[1] Многие из перечисленных ниже упражнений и игр кажутся нам несоответствующими раннему школьному возрасту. *(Примечание переводчика.)*

Методические указания

1. Дети расстанавливаются группами по-три (можно после расчета по-три). Первый будет корзинкой; он садится на пол, сгибает колени и складывает руки под бедрами. Второй и третий берут за „ручки“ (под мышкой) и несут его. Потом роли меняются.

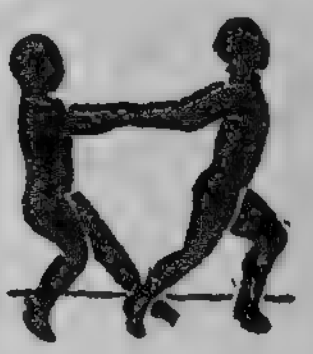
240

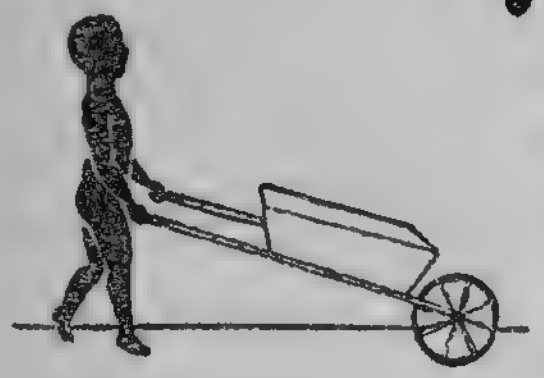


241

243

242





245

246

247

244

2. Дети попарно становятся друг другу в затылок. Передний — лошадь, задний — телега — делает присед и берется за руки „лошади“ („возжи“, „оглобли“). Лошадь везет телегу от одной короткой стены до другой (рис. 243) или вокруг зала. Зимой можно „выехать в лес, срубить дерево и тащить его до места, где свалены деревья“ (рис. 242).

3. Уже известная игра, которая представляет собою упражнение в сопротивлении. Кроме того, можно отнести к этой группе следующие упражнения:

4. Игры с перетягиванием:

а) Стоя попарно лицом друг к другу, держась за руки (рис. 279, 280а, б).

б) Стоя попарно боком друг к другу, держась за одну руку (рис. 281).

в) Стоя в шеренге (рис. 282а, б, в, 283а, б).

5. Игры с отталкиванием:

а) Стоя попарно, толкать до ближайшей стены (рис. 284а, б).

б) Запретный круг (рис. 285).

в) Охотник (рис. 286).

6. Игры с борьбой.

а) Вольная борьба (рис. 287) (для второго года обучения).

б) Вырывайся из круга (рис. 288).

в) Бычок в загоне (рис. 289).

г) Рыбная ловля (рис. 290).

д) Мышь и кошки (рис. 291).

е) Волки и овцы (рис. 292).

7. Игры с переноской.

а) Носить в кресле (рис. 293).

б) Ездить верхом (рис. 294а).

в) То же, держась за шею (рис. 294б).

г) Соль вешать (рис. 296).

8. Упражнения с опорой на руки в наклонном и горизонтальном положении или в виде игры „тачка“ (рис. 245, 246, 247).

Методические указания

4. Игры с перетягиванием.

а) Держать друг друга за кистевые суставы, одной рукой надхватом, другой — подхватом (рис. 279). Следующий раз способ захвата меняется. Если держаться просто за руки, захват легко нарушается. Ладони скользят. При захвате за кистевые суставы кисти играют роль узла. Борьба может итти в стоячем положении, упираясь друг в друга ступней или не упираясь, или в сидячем положении, упираясь друг в друга подошвами. Лучше всего, чтобы между подошвами лежала палка, доска или что-нибудь подобное.

б) Попарно, боком друг к другу; внутренние руки держат за кистевые суставы; внутренние ноги упираются друг в друга. Попеременно вправо и влево (рис. 281).

в) В качестве командной игры, шеренга на шеренгу. Шеренги стоят на расстоянии двух шагов друг от друга. Все размыкаются на длину руки, потом одна шеренга делает шаг в сторону, так что получается шахматный порядок. Противостоящие захватывают друг друга за кистевые

суставы и по сигналу начинают тянуть так, что каждый тянет двоих противников — одного правой рукой за правую, другого — левой за левую, за исключением крайних, которые имеют только одного противника. Еще лучше, если обе команды держатся не друг за друга, а за длинный шест (рис. 282а, б, в).

Можно попробовать впоследствии и перетягивание каната, при котором дети стоят в затылок друг другу.

5. Борьба отталкиванием.

а) Лучше всего вести ее попарно. Дети стоят друг к другу лицом и держат друг друга у подмышек надхватом или подхватом. Можно держать и за плечи и за руки ниже плеч, до локтя, но чем ниже хват, тем труднее.

Для командной борьбы лучше всего применять шест, который нужно держать достаточно низко. Если преподаватель не может сам регулировать высоту, он может поставить на каждый конец шеста ученика, который будет нажимать на шест, чтобы он был опущен как можно ниже.

б) „Запретный круг“. На полу мелом чертится несколько кругов или полукругов. Дети в вольном порядке располагаются по залу и по сигналу стараются втолкнуть в круг товарища; кто коснулся круга какой-либо частью тела, должен остаться в кругу (рис. 286).

Обычно игра принимает характер не только отталкивания, но и перетягивания.

в) „Охотник“. Охотник выходит из своего дома и старается затолкнуть или затащить в свой дом кого-либо из товарищей, но не хватая его за платье; если охотников несколько, можно вести игру соревновательно, кто больше поймает.

6. Игры с борьбой.

а) Вольная борьба допустима только на второй год обучения, сначала в сидячем или лежачем исходном положении, на мягком мате или на мягкой лужайке, позже можно вести борьбу и стоя.[1] Победителем считается тот, кто прижал противника обеими лопатками к земле. Запрещено: ударять, царапать, кусать противника, дергать его за волосы, таскать за платье, пользоваться ногами, делать подножку и т. д. Противники стоят в двух шагах друг от друга, по сигналу сближаются и применяют все незапрещенные

---

[1] Не смешивать с тем, что называется вольной борьбой в спорте. *(Примечание переводчика.)*

приемы. Если дети не знают приемов, им показывают: подхват (287б), захват через плечо (287б), захват одной рукой через плечо, другой подхватом (287 в). Борьба продолжается не более 2—3 минут.

б) „Вырывайся" из круга. Все стоят в кругу, держась за руки; один стоит или сидит внутри круга. Его задача — вырваться из круга под руками или через руки окружающих. В случае удачи его заменяет левый из той пары, мимо которой он вырвался. Если играющих много, можно сделать два круга или поставить несколько средних (рис. 288).

в) „Бычок в загоне". Как предыдущая игра, но когда „бычку" удалось вырваться из загона, все догоняют его и салят; кто осалил, делается бычком. Если бычка не осалили, пока он не вернулся в дом - „стойло", он вторично стоит внутри круга (рис. 289).

г) „Рыбная ловля". Две равные команды: одна, держась за руки, образует сеть, остальные — рыбы. Сеть старается окружить — поймать рыбу. Пойманные стараются вырваться. Через 10 секунд меняются ролями; выигрывает команда, которая поймала больше рыб (рис. 290).

д) „Мышь и кошки". Все стоят в кругу, спиной к центру. Внутри круга мышь, снаружи — две-три кошки. Кошки должны ворваться в круг и осалить мышь; мышь всячески увертывается, не выходя из круга. Осаливший делается мышью (рис. 291).

е) „Волки и овцы". У одной из коротких стен логовище волков (один или несколько), рядом — помещение для пойманных овец (рис. 292). У противоположной стены стойло овец. Они прогуливаются по залу, где их ловят волки и отводят к себе. Пойманных можно освобождать ударом по руке).[1]

7. Игры с переноской и подыманием могут быть полезны для практической жизни, так как научают подымать и носить живой груз.

а) „Носить в кресле". Если двое несут третьего, они переплетают кисти всех четырех рук известным способом (рис. 293а). Сидящий обнимает несущих за шею. Или же несущие держат друг друга за кистевые суставы и образуют свободными руками спинку „кресла" (рис. 293б,в).

б) „Ездить верхом". Вторые садятся на первых верхом

---

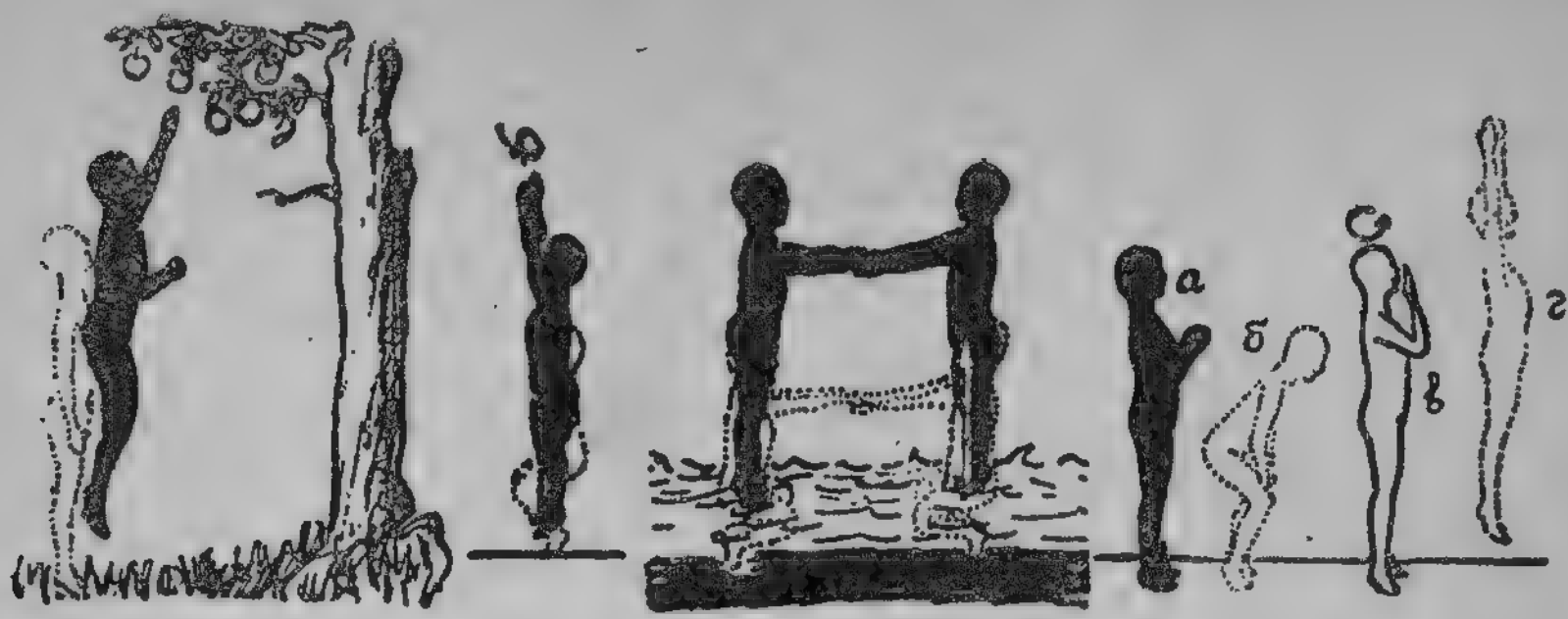
[1] Игра тождественна с нашей игрой „мопр". *Примечание переводчика.*

на высоте бедер и держатся за плечи первых; первые подхватывают вторых под бедра (рис. 294а).

в) Верхом, держась за шею. Оба стоят друг к другу лицом; второй садится на первого верхом на высоте бедер и держится за шею первого; первый поддерживает второго под бедра (рис. 295а).

г) „Соль вешать“. Стоят лицом друг к другу и берутся за руки; один по очереди опускается в присед (рис. 196), второй, стоя, оказывает сопротивление, чтобы он не сел слишком резко. Потом он подымает первого и садится сам, в то время как другой подымается. Таким образом при помощи своего веса и мышечной силы устанавливается равновесие. Можно делать и с требованием держать спину прямо.

8. „Тачка“. Один делает упор кистями („тачка“), другой захватывает его за бедра ниже таза (рис. 247) или на высоте таза (рис. 246). Лишь на второй год обучения, или даже позже, можно делать захват ниже, т. е. в области колен и за голеностопные суставы. Маленькие дети обычно не в состоянии удерживать тело в таком положении, если захват сделан низко.



248 249 250 251

Глава X

ПРЫЖКИ

А. Школьные прыжки [1]

Подпрыгивание имеет целью не только научить детей умению использовать пружинящую силу ног при отскоке и пружинящее сгибание ног при приземлении, — об этом говорилось уже при описании упражнений для ног. Здесь эти упражнения даются в усиленном виде благодаря применению имитационного мотива. Подпрыгивания производятся в вольной форме и разучиваются, покуда не будет достигнуто умение пружинить ногами. Далее выдвигаются требования определенной формы, осанки во время прыжка. Преподаватель вызывает желаемое положение личным примером, отчасти же и при помощи имитационных мотивов.

1. Прыгать как резиновые мячики (рис. 52, 53).
2. Подпрыгнуть, чтобы сорвать с дерева яблоко (рис. 248).
3. Подпрыгнуть, чтобы поймать бабочку (рис. 249).
4. Вдвоем прыгать, как в воде во время купания (рис. 250).
5. Пускать ракеты (рис. 251).

Методические указания

1. См. упражнения для ног.

2. Преподаватель говорит: „посмотрите, какое спелое яблоко висит на дереве. Кто достанет его? Придется прыгать очень высоко". — „Чем больше вы согнете колени и выпрямите потом ноги, тем выше вы прыгнете". — „Травка

---

[1] См. упражнения для ног.

под деревом очень мягкая, совершенно не слышно, как вы прыгаете".

3. Бабочек ловят, подпрыгивая и одновременно ударяя в ладоши.

4. См. рисунок. Обратить внимание на то, что в воде можно высоко прыгать из-за уменьшения веса тела.

5. Пускать ракеты. Дети стоят в любых положениях или построены определенным порядком. Преподаватель показывает движение (рис. 251), которое дети имитируют: а) ракета загорается — сильное притаптывание, руки поочередно ударяют по правому и левому колену, б) ракета зашипела — круговые движения одной рукой или двумя перед ртом, одновременно все шипят, г) ракета полетела — дети кричат „ура" и выкидывают руки высоко вверх. При этом дети прыгают как можно выше.

Б. Прикладные прыжки

I. ВОЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СНАРЯД

а) С отскоком обеими ногами и с приземлением на обе ноги.

б) С разбегом и отскоком с одной ноги. Приземление делается на одну ногу или на обе ноги.

1. Прыгнуть с камня в воде на землю (рис. 252).

2. Прыгнуть через канаву (рис. 253, 254), через ствол дерева (рис. 255) и т. п.

3. „Болото" — прыгать с кочки на кочку (рис. 256).

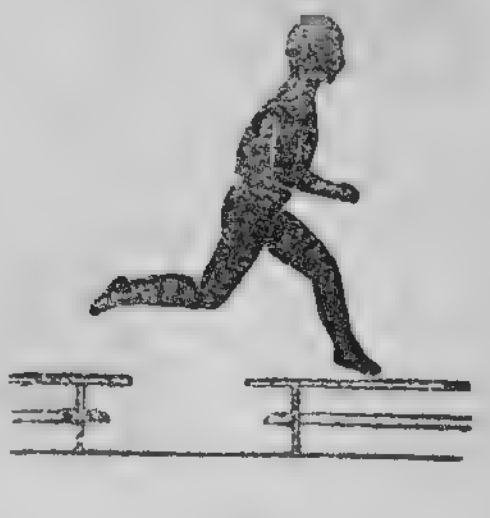
Методические указания

1. Отскок обеими ногами. Приземление на обе ноги.

2. Прыгнуть через канаву может понадобиться „на прогулке" (вокруг зала). Канава обозначается двумя чертами, начерченными мелом. Труднее, если канава изображается

252

253



254

255

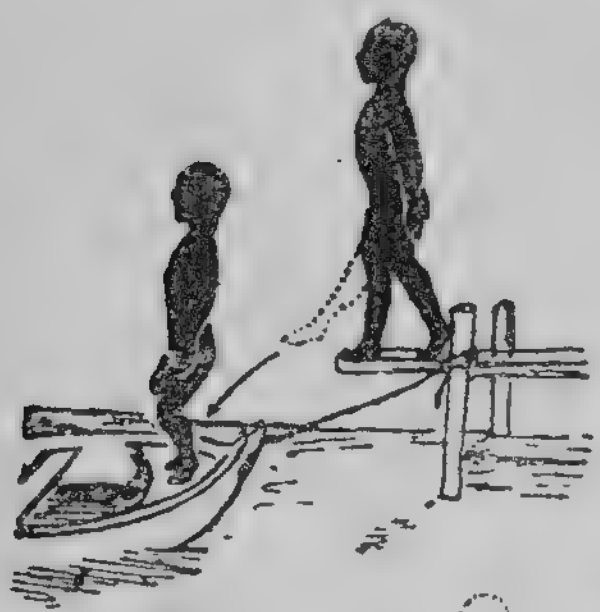
256

двумя скамейками, поставленными в длину с промежутком между ними (254). „Стволом“ могут служить самые разнообразные предметы, поставленные или положенные на пол.

3. Кочки чертятся мелом в виде небольших кружков. Расстояние между ними постепенно увеличивается.

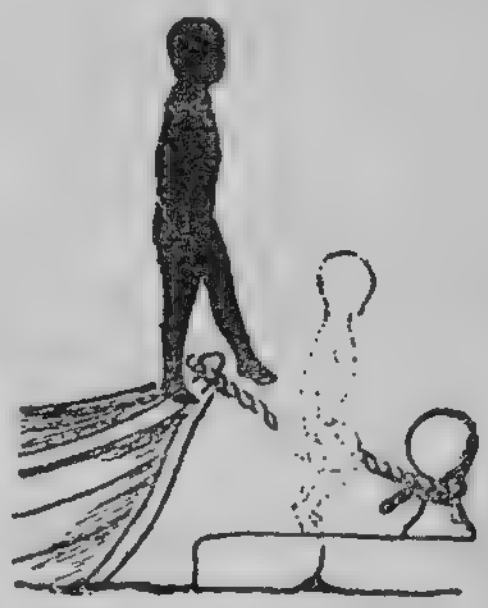
II. ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ СО СНАРЯДА

1. Упасть, как падают снежинки, капли дождя и т. д.
2. Прыгнуть в лодку (рис. 257, 258).
3. Прыгнуть на берег из лодки (рис. 259).
4. Спрыгнуть с забора, со скалы и т. д. (рис. 260).



257

258



259

260

Методические указания

Прыжки в глубину производятся с отскоком одной ногой (рис. 257) или обеими ногами (рис. 258) и с приземлением на обе ноги. Задача прыжка в глубину — приучить детей к пружинящему приземлению, чтобы прыжки не влияли дурно (путем сотрясения) на ноги и на внутренние органы. Требовать бесшумного приземления. Отскок лучше всего делать сначала из положения сидя на пятках, потом из приседа; начинать со шведской скамейки. „Прыгая на лужайку, лучше упереться концами пальцев в мягкую траву" — стремление коснуться травы пальцами рук потребует сгибания ног в коленях. Ничего не значит, если при приземлении ноги не будут сомкнуты или одна нога коснется земли раньше другой.

1. Снежинки и капли дождя падают на землю „мягко".

2. Для того чтобы научиться пружинящему действию ног, очень хорошо прыгать в лодку. Вода под лодкой при прыжке поддается и, пружиня, в свою очередь заставляет пружинить прыгающего.

3. Вначале хорошо, чтобы лодка причалила к берегу с мягким песком. Впоследствии можно причаливать и к высокой набережной.

4. Прыгать можно со школьных парт; вначале с опорой на руки.

III. СВЯЗАННЫЕ ПРЫЖКИ

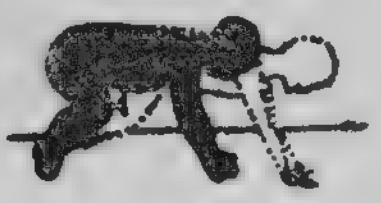
а) Прыжки с опорой рук

В первом году обучения:

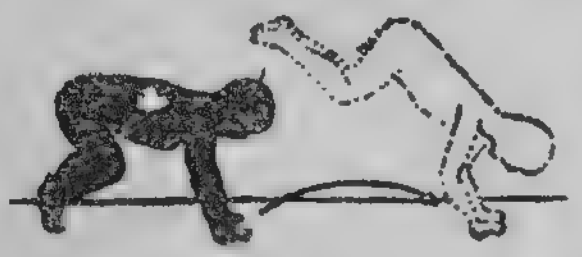
1. Прыгать по-заячьи (рис. 261), с выпрямлением колен во время прыжка (рис. 263), без выпрямления колен (рис. 262), или через препятствия (рис. 264).

261

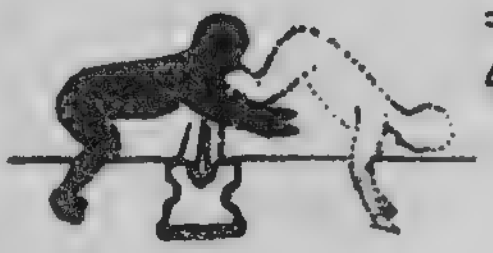
262



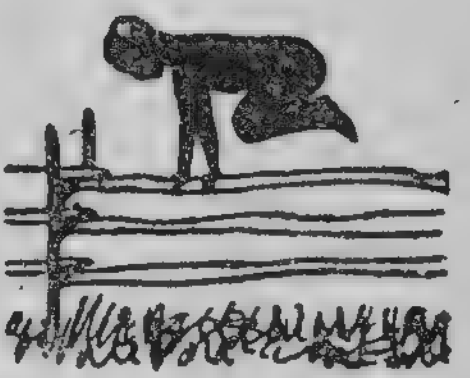
263

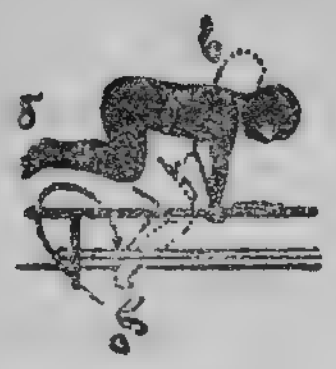


264



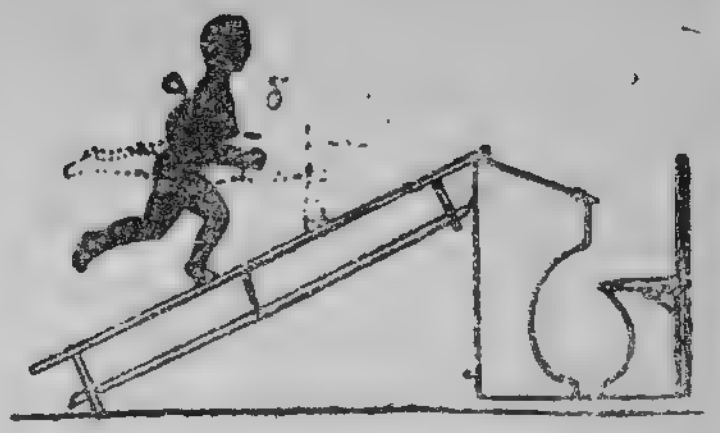
265





266

267



268

2. Через препятствия; например, через плетень, через стволы деревьев, через камни и т. д. (рис. 262, 267).

3. Прыгать вверх по наклонной скамейке и спрыгнуть боковым прыжком (рис. 268).

4. Кувырки (рис. 269, 270).

Во втором году обучения:

5. Прыжок между партами с опорой (рис. 271—274).

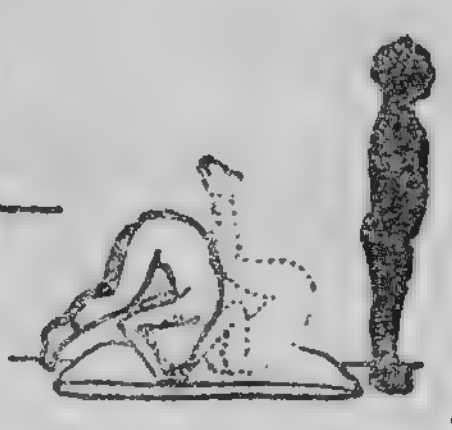
6. Прыжок через козла (рис. 275—277).

Методические указания

1. Заяц бежит на всех четырех (рис. 262). Для усиления упражнения выпрямлять обе ноги (рис. 263), перед тем как коснуться ногами земли. Позже можно делать прыжок и

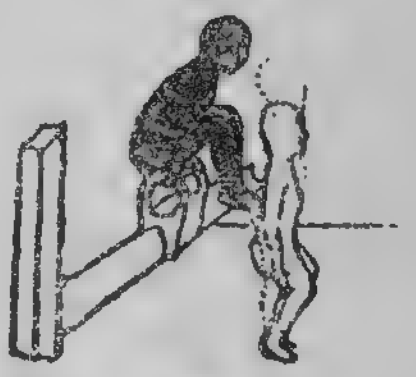
269

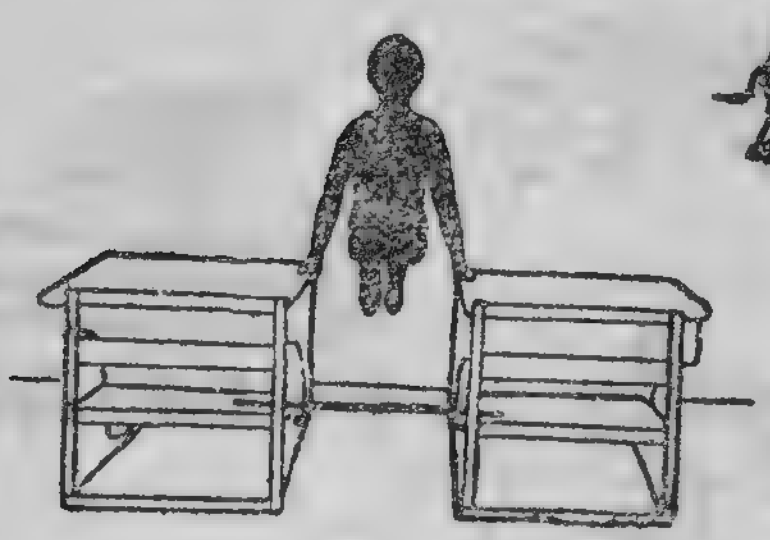
270



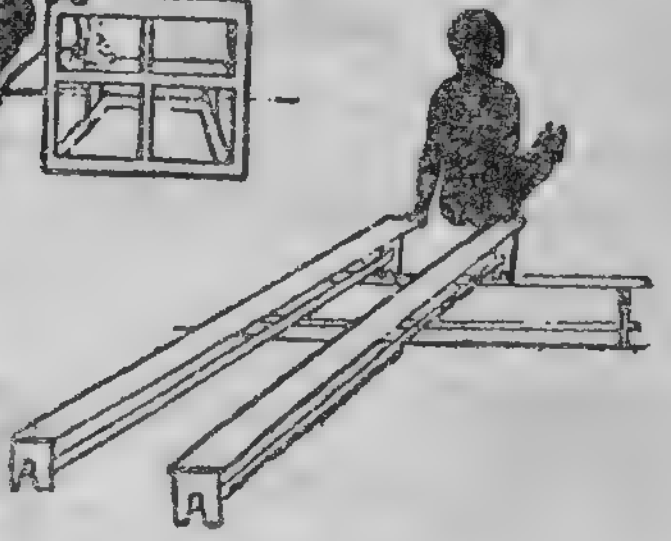
272

271



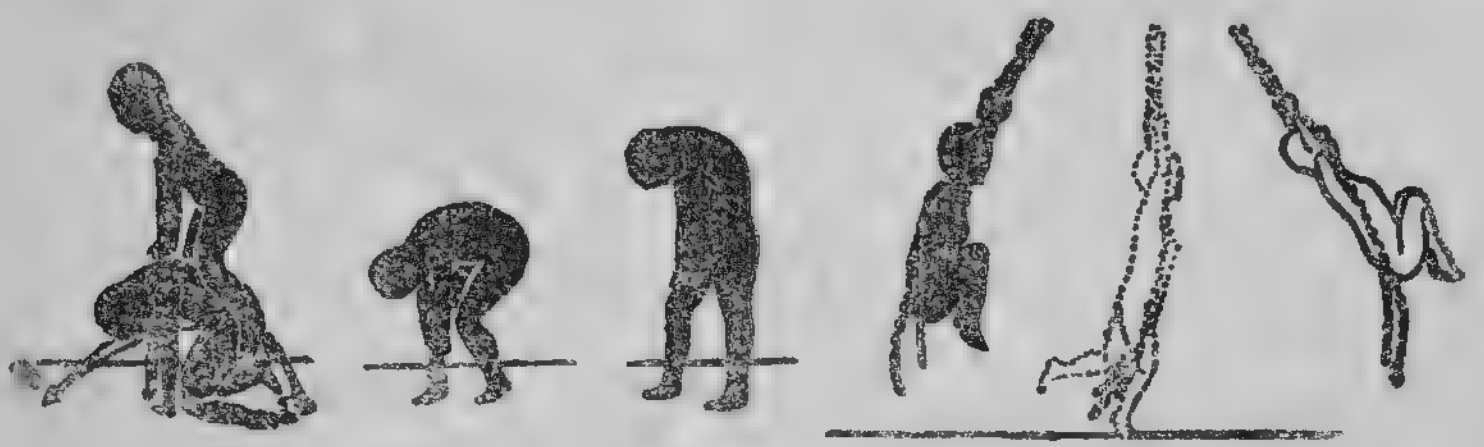


273

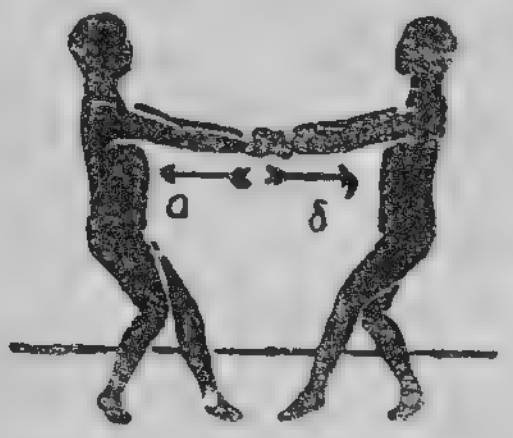


274

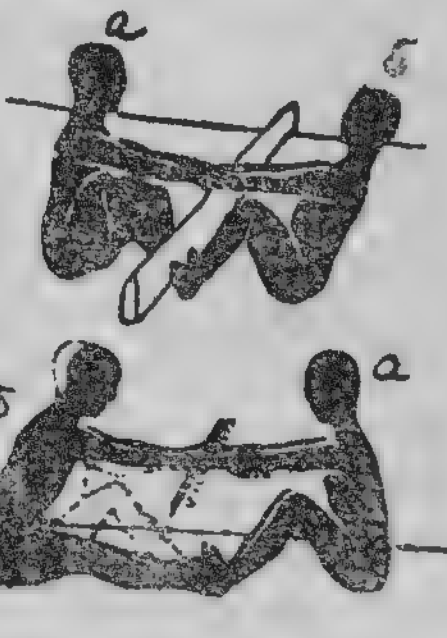
через препятствия. Прыгающий стоит сбоку скамейки, захватывает обеими руками края скамейки и прыгает через нее (рис. 265, 266, 267а). Чем больше вес тела переносится на руки, тем дальше может быть сделан прыжок. Во втором году обучения можно попробовать выпрямлять ноги при прыжке через скамейку (рис. 267 б). Отскок и приземление обеими ногами.



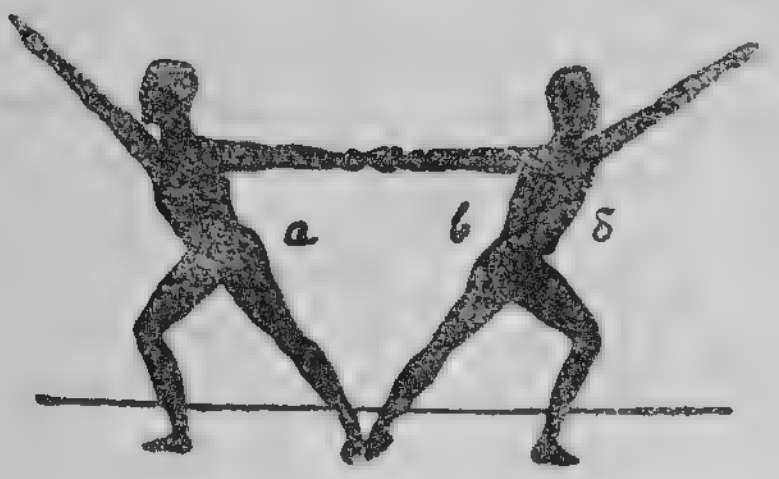
275 276 277 278



279



280



281

После того как ученик бегом взберется на не очень наклонно поставленную скамейку, он берется руками за ее края и соскакивает в сторону. Постепенно нужно пробовать выпрямлять колени во время прыжка (рис. 268). Соскок следует делать попеременно вправо и влево. Вначале отскок одной, потом обеими ногами.

282

283

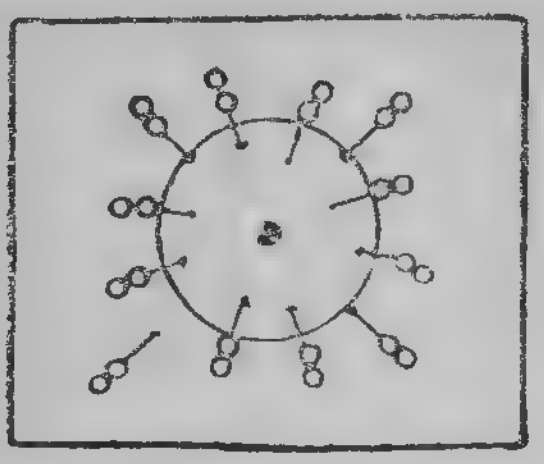
4. Кувырок (на мате, на скамейке, на плинте; при занятиях на воздухе — в траве и т. д.). Сперва делать на месте, потом с разбега и с толчка одной ногой.

5. При прыжке с опорой и переносом ног между партами и т. п. отскок делается обеими ногами. Снаряд ставится так низко, чтобы дети были в положении упора очень непродолжительное время (у них нет еще силы) и быстро пропускали ноги вперед. Лишь позже можно разрешать им подтягивать ноги, выбрасывать их вперед и тем самым делать возможно более далекий прыжок. Вначале нужно научить принимать положение упора на снаряде с отскоком обратно; лучше всего делать это на седле бума или же так, как показано на рис. 272, 273, 274.

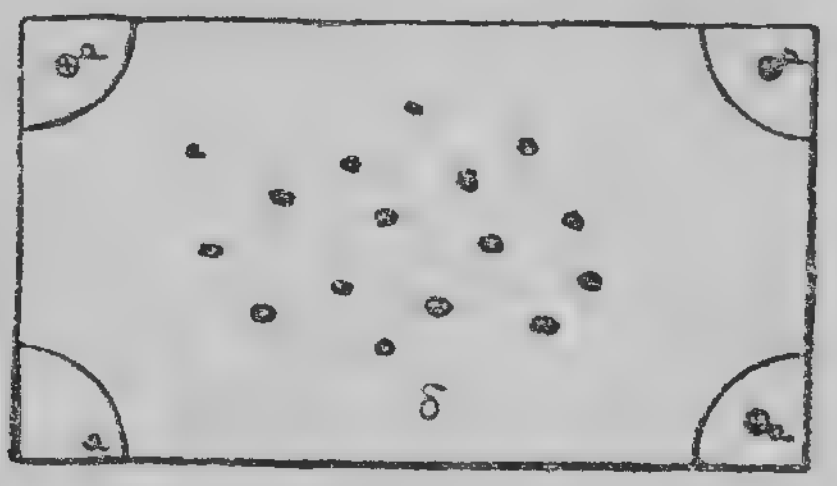
6. Прыжок через козла дается на второй год обучения в виде чехарды в простейшей форме. Вначале ребенок, через которого прыгают, стоит в положении ползания с опущенной головой (рис. 275), потом — с одной выставленной ногой и с согнутыми ногами, наконец, с прямыми ногами, причем туловище и голова должны быть возможно больше наклонены вперед и вниз. Опираться руками на голеностоп-

284

ный сустав, голень или колено (рис. 276, 277). Требовать, чтобы тот, через которого прыгают, стоял твердо, не поддаваясь.

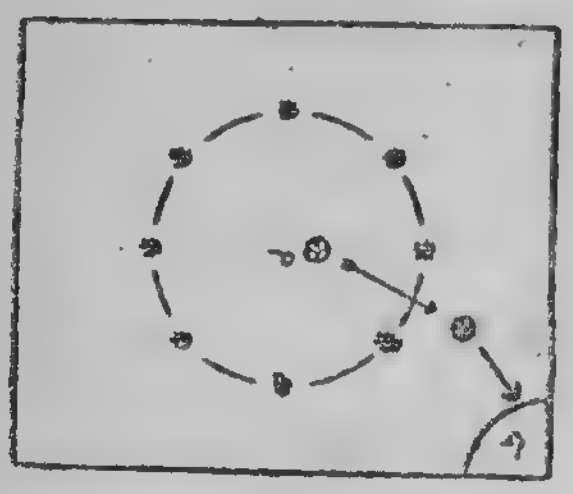


285

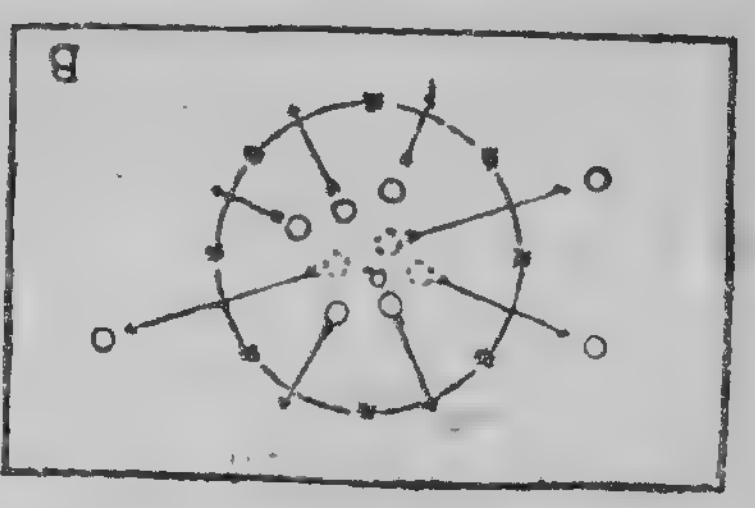


286

а) охотники *б) звери*



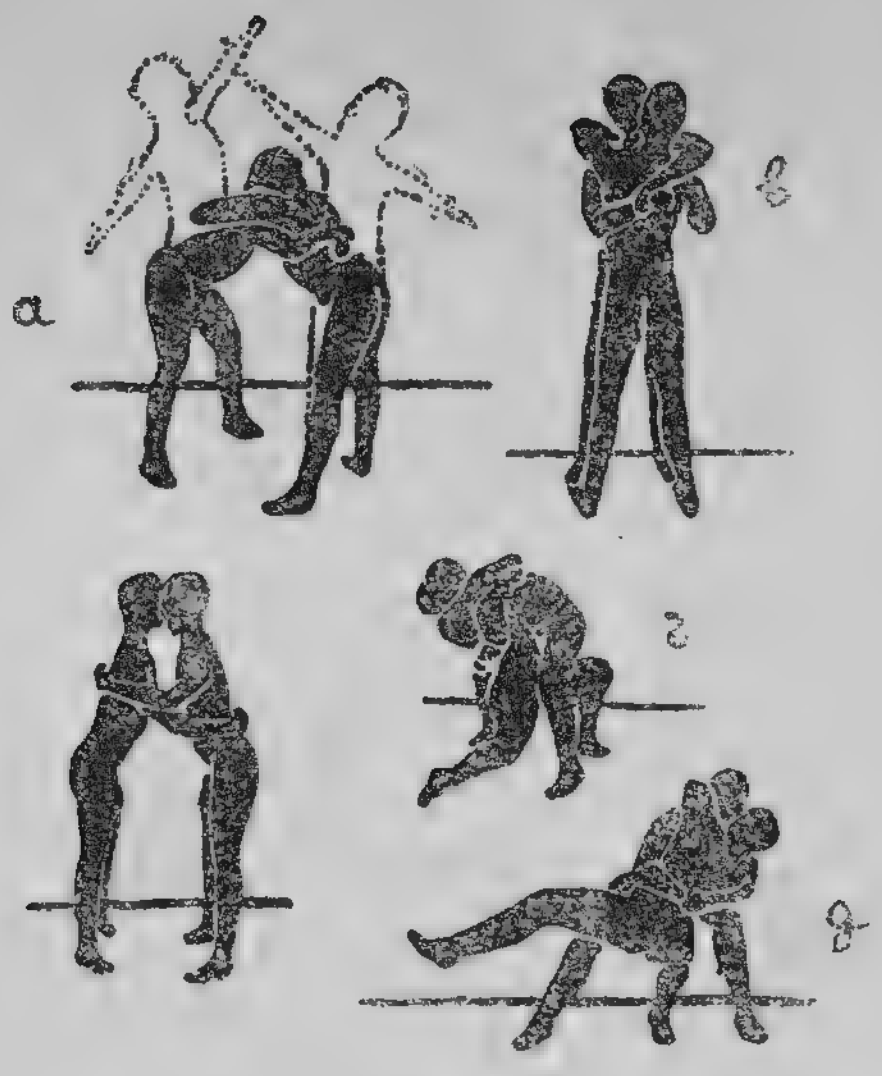
288



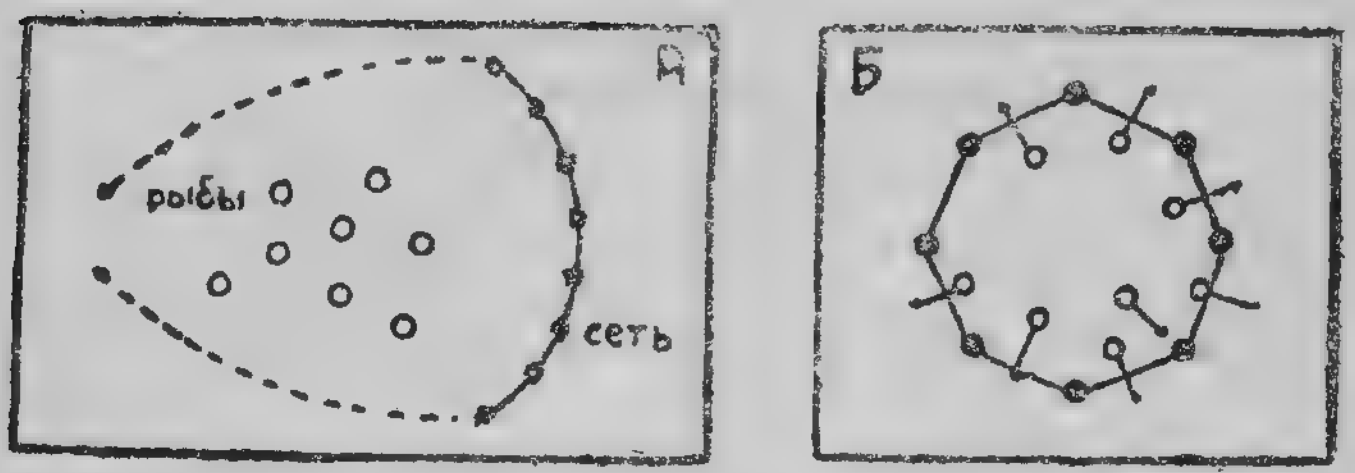
289

б. Прыжок из положения виса между двумя канатами

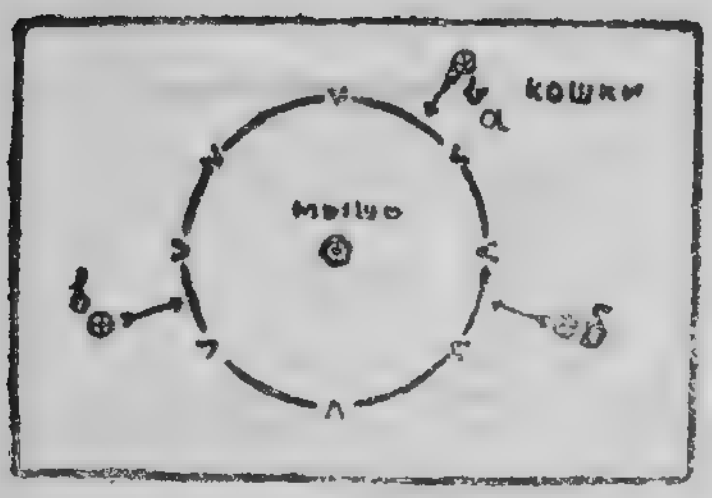
1. Раскачиваться в висе между двумя канатами.
2. Из виса сделать прыжок через две черты, проведенные на полу мелом, или через скамейку (во второй год обучения) (рис. 277).



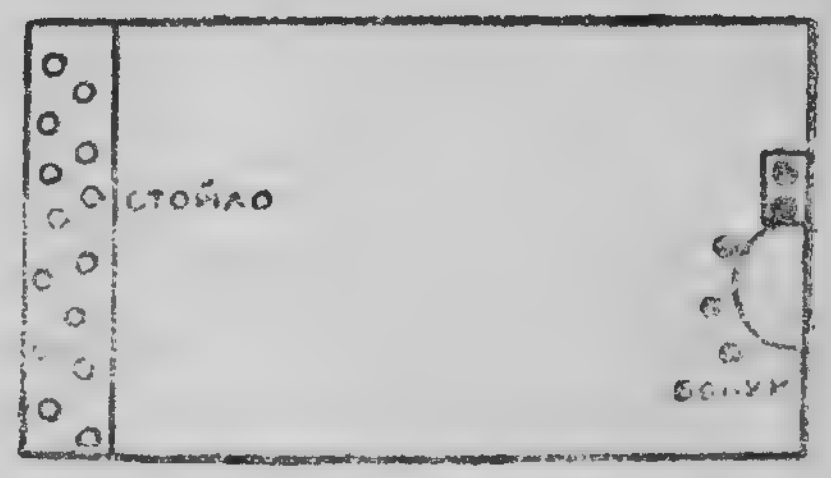
287



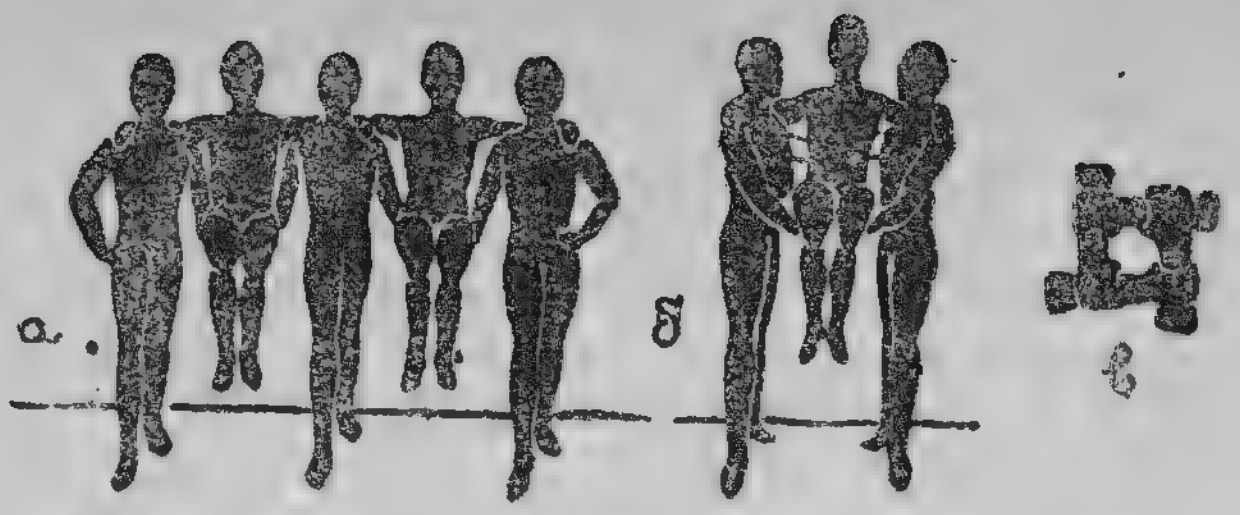
290



291



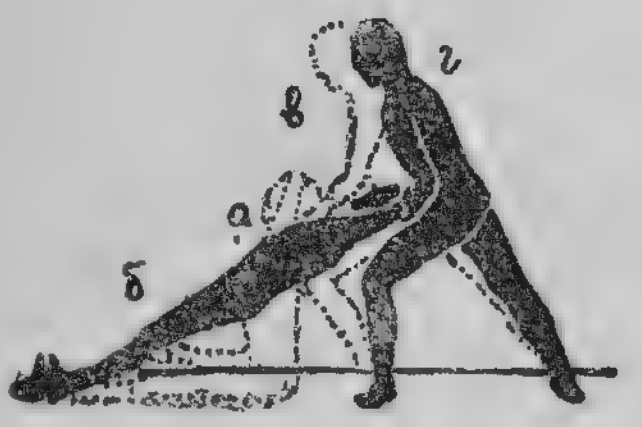
292



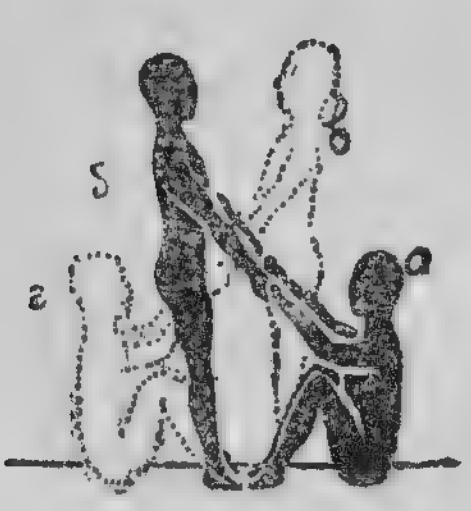
293

294

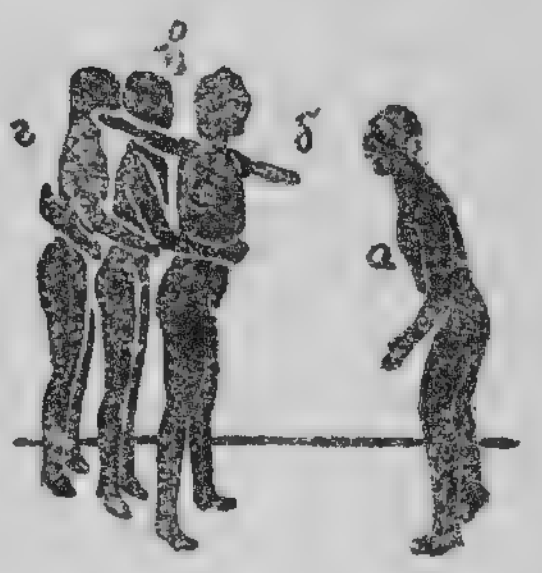
295



297



296



298

Методические указания

1. Раскачивание производится между двумя канатами, с слегка согнутыми руками. Отталкиваться ногами от пола для размаха. Канаты должны качаться в отвесном положении.

2. Когда дети научились брать достаточный размах и сильно раскачиваться вперед, можно разрешить им отпускать канаты и делать прыжок.

Глава XI

СОСТАВЛЕНИЕ УРОКОВ

А. Общие принципы

В соответствии с тем, что было сказано в предисловии, постепенно нужно изменять не только методику проведения упражнений, но также и характер упражнений и схему урока, в зависимости от развития детей.

Вначале едва ли будет нужно соблюдать определенную схему урока. Нужно только иметь в виду естественную необходимость развивать детей физически и умственно и в соответствующей степени применять упражнения, содействующие правильной осанке, оживляющие и дисциплинирующие детей. В первое время (от двух до четырех) месяцев следует применять метод рассказывания или имитации, для того чтобы подготовить детей к упражнениям. Обычно упражнение начинается по определенной команде, причем преподаватель сам проделывает упражнение, вставляя время от времени такие командные слова, как „начинай", „раз", „стой" и т. д.

Первоначальные уроки будут даваться в виде „двигательных рассказов". В дальнейшем мы даем примеры таких рассказов.

Как только развитие детей это позволит, можно перейти к командованию в повелительной форме. Это — переходная форма преподавания; она сменяется обычной гимнастической командой.

В общем уроки строятся по следующей примерной схеме.

Вступительная часть: расстановка, оживляющие упражнения и упражнения для осанки с несколькими упражнениями для рук, ног и туловища.

Основная часть: упражнения в равновесии на снарядах, упражнения в весе или упражнения в ношении в виде игры, упражнения для туловища (для мышц спины, для брюш-

ных мышц, для боковых мышц), но иного свойства, нежели упражнения в первой и третьей части урока, упражнения в равновесии на полу, бег и ходьба, игры, упражнения, в которых голова и туловище согнуты вперед, прыжки.

Заключительная часть: упражнения для правильной осанки и оживляющие упражнения.

При всем этом нужно учитывать следующее:

1. Дети гораздо лучше схватывают то, что они могут видеть. Поэтому следует пользоваться для создания тем двигательных рассказов прежде всего учебниками, школьными наглядными пособиями и т. д. Изображения деревьев дают тему для упражнений в правильной осанке („сделаться таким же длинным и прямым, как елка"), для упражнений в прыжках („прыгать за шишками, за яблоками"), для упражнений в лазании, в ловкости и мужестве и т. д. Кузница дает ценный материал для упражнения туловища („удары молота, меха"); к этому можно приурочить то, что в школьной книге сказано про лошадь и телегу и т. д.

2. Многие детали, которые упоминаются в таблицах, на картинках и в книгах, часто не имеют значения для урока гимнастики. Преподаватель поэтому должен совершенно произвольно переключать в движение то, что он считает нужным. Упускать нужно прежде всего то, что может дурно повлиять на дыхание и на осанку, особенно те положения, которые вызывают прогибание спины, которые переносят тяжесть тела целиком на плечевой пояс, слишком еще слабый у ребенка, и т. д. Поэтому придется иногда выбрасывать много материала, который играет большую роль в книге или на картинке; зато много из того, о чем упомянуто лишь вскользь, может получить первенствующее значение. Можно даже присоединять такой материал, которого вообще в оригинале нет: Так, иллюстрируя движением работу столяра, изображенного на картинке, можно переключить внимание детей с работы рубанком на работу пилой, хотя на картинке этого и нет.

Б. Примерные уроки

а. Двигательные рассказы

1. ЭКСКУРСИЯ НА ЛЕСОЗАГОТОВКИ

1. Дисциплинирующее упражнение. Дети до начала урока бегают по комнате и играют по своему усмотрению. По свистку все останавливаются в том положении, в котором их застал свисток. Повторяется два-три раза.

2. Расстановка. Преподаватель собирает детей командой: „бегите все ко мне!“ и говорит: „сегодня мы совершим экскурсию в лес на заготовку дров“.

3. Прогулка в лес. Прыжки через канавы (ходьба, бег, прыжки). Преподаватель берет одного из ребят за руку, остальные идут за ними парами или в вольном построении; по пути попадается канава (она начерчена до урока при помощи мела); все прыгают через нее.

4. Стоять прямо, как стоят деревья в лесу (упражнение для правильной осанки стоя). Пришли в лес; там встречаются кривые сосны и прямые ели. Сначала дети стоят как сосны, потом „делаются длинными“ и стоят как ели (рис. 25, 26).

5. Раскачиваться, как раскачиваются деревья в ветряную погоду (ритмическое сгибание туловища в сторону, стоя, ноги врозь). Подул ветер, деревья начинают медленно колыхаться. Ветер крепчает, так что гнутся даже стволы деревьев (рис. 135, 141, 142). Сгибание в сторону ритмически повторяется от шести до десяти раз. Потом ветер стихает, деревья раскачиваются слабее и, наконец, стоят совершенно без движения.

6. Посмотреть на белку, как она прыгает с ветки на ветку (вращение головы из положения стоя или сидя по-турецки). Преподаватель говорит: „посмотрите на белку, которая сидит на этой березе“ (рис. 65); „теперь она прыгнула на это дерево“.

7. Прыгать, как прыгают вороны (подпрыгивание вперед в приседе на пятках). Прилетела стая воронят; „попробуем прыгать, как прыгают вороны“ (рис. 59, 60).

8. Выгнуть спину по-кошачьи (выпрямление колен из положения на четвереньках). Дошли до хижины лесорубов. У дверей лежит кошка. Все становятся на четвереньки (рис. 13). Кошка испугалась вновь пришедших и выгнула спину; потом успокоилась и легла на место. Повторить несколько раз.

9. Игра с бегом—„кошка-мышка“ на четвереньках (рис. 194). Вдруг кошка сорвалась с места и понеслась куда-то большими прыжками. Она побежала за мышкой. Дети начинают игру в кошку-мышку, причем и кошка и мышка бегают на всех четырех лапках. Почаще менять бегающих.

10. Перейти по мостику через ручей (ходьба в равновесии). Для того чтобы попасть на место рубки, нужно перейти через ручеек; через него перекинуты мостки (шведские скамейки).

11. Влезть на дерево и рвать шишки (по шведской стенке, лестнице и т. д.). На высокой елке растут огромные шишки: „влезьте поскорее на дерево и принесите побольше шишек“ (рис. 217, 218). „Покажите-ка, кто сорвал самую большую шишку“. Все бегут к преподавателю, стоящему посреди зала. Повторить несколько раз: „вон там еще две большие шишки“.

12. Помочь лесорубам — подкатить стволы срубленных деревьев. Дети делятся на две группы; участники первой стали у стены, участники второй легли перед ними на спину; эти „лежащие стволы“ нужно перекатить до противоположной стены (рис. 168).

13. Пилка дров (вращение туловища стоя на одном колене). Все дети получают пилу; „полено-метровка“ кладется на козлы, и пилят дрова (рис. 155).

14. Колоть дрова (глубокое сгибание туловища вперед из положения стоя ноги врозь). Теперь нужно расколоть распиленные поленья. Колоть с сильным размахом (рис. 103, 104). Упражнение повторяется 8 — 10 раз.

15. На обратном пути двигаться пешком и бегом (ходьба и бег). „Нам придется поторопиться“. „Посмотрим, кто первый выберется из леса“.

16. Прыгать по-заячьи. По дороге попался заяц: „давайте, попрыгаем, как он прыгает“ (рис. 261, 262).

17. Придя домой, лечь и отдохнуть (расслабление, лежа на спине). Дети ложатся на спину и „отдыхают“ после прогулки (рис. 19).

2. „ВЕСНОЮ“

1. Струится ручеек; побегать с ним взапуски (легкий, пружинный бег).

2. Притти в лес; вдыхать аромат молодого леса (стоя, выпрямление спины, рис. 28 б); верхушки деревьев колышатся от ветра (ритмическое сгибание головы в сторону, рис. 86).

3. Вольная расстановка перед преподавателем.

4. Быть почкой цветка, который распускается под влиянием солнечных лучей в большой, красивый цветок (сидя по-турецки в согнутом положении; постепенное выпрямление, рис. 94, 95).

5. Побежать на полянку и рвать весенние цветы (стоя, быстрое сгибание колен, рис. 40).

6. Озеро; перебраться на тот берег в лодке (сидя верхом, ритмическое сгибание туловища вперед и назад, рис. 129).

7. Качаться, как качается мачта (сидя верхом, ритмическое сгибание туловища в стороны, рис. 138, 143).

8. Прыгнуть из лодки на берег; мягко опуститься в песок (прыжок в глубину со скамейки, рис. 259, 260).

9. Крестьянин сеет; помочь ему (стоя, одна нога впереди другой, вращение туловища с поочередным выбрасыванием рук в стороны, рис. 161).

10. Стоять на одной ноге как журавль (упражнение в равновесии стоя, другая нога под коленом стоящей ноги, рис. 198).

11. Махать крыльями как журавль, потом полететь (взмахи рук косо вверх и опускание косо вниз, потом с продвижением и прыжками, рис. 188, 189, 190, 191).

12. Бег взапуски от стены до стены (исходное положение может быть сидячее или лежачее).

13. Прыгнуть через плетень (прыжок с поворотом и подтянутыми коленями через скамейку, рис. 265, 266).

14. Бегать, как резвятся молодые жеребята (вольный бег и игры, рис. 12).

15. Прилечь и отдохнуть (лежа на спине, расслабление всего тела, рис. 16).

16. Стоять как кустики и как деревья (попеременное стояние в приседе и в положении сидя на пятках и прямой стойки, рис. 37 и 38).

3. „ОСЕНЬЮ"

1. Расстановка кругом или полукругом.

2. Выехать в колхоз. Едем трамваем, потом в поезде (рис. 183).

3. Выскочили из вагона (прыжок в глубину со скамейки рис. 260).

4. Приехали в колхоз. Там как раз распрягают лошадей, которые стоят и качают головой (стоя сгибание головы и шеи вперед, рис. 83, 84).

5. Поставить телегу в сарай („тачка", рис. 246).

6. Пойти на птичник; петухи кричат кукареку (упражнение в правильной осанке стоя, рис. 28, 29).

7. Стоять на одной ноге, как стоит петух (упражнение в равновесии на одной ноге, рис. 177). Петух осматривается (прыгать по кругу на одной ноге).

8. Прыгать как резиновые мячики (рис. 52, 53).

Помочь в уборке полей.

9. Нива волнуется (ритмическое сгибание туловища стоя ноги врозь, рис. 140—142).

10. Косить траву (вращение туловища стоя, одна нога впереди другой, рис. 162).

11. Связывать снопы (рис. 168).

12. Вспугнули зайцев, они бегают по полю и прыгают через снопы (прыжки по-заячьи через лежащего товарища или через шведскую скамейку, рис. 264).

13. Таскать на спине мешки с зерном (рис. 182).

14. Повезти зерно на мельницу. Мельница машет своими крыльями (кружение одной рукой, рис. 67).

15. Месить тесто (вращение туловища стоя, ноги врозь, в согнутом вперед положении, рис. 158).

16. Раскатывать тесто (стоя, ноги врозь, быстрое сгибание туловища вперед, рис. 126).

17. „Печь пироги" стоя в положении ползанья, хлопки ладонями по земле (рис. 114).

18. Пляска или игра с бегом.

19. Попрощаться с колхозниками — сгибание туловища вперед.

4. „ПОЖАРНЫЕ"

1. Пожарные лежат и спят (расслабление в положении лежа на спине, рис. 17 и 20).

2. Тревога; все быстро вскакивают и бегут к повозкам.

3. Пожарный обоз едет по улице (рис. 187).

4. Подымают пожарную лестницу, пожарные взлезают по ней (рис. 220, 235).

5. С лестниц слезают в окошко, оттуда на крышу (продвижение вбок на стенке, рис. 223)

6. Ходьба в равновесии на крыше (на перевернутой скамейке, на буме, рис. 207).

7. Спрыгнуть — огонь потушен (рис. 257—260).

8. Игра с песней, напр. „железная дорога".

9. Пожарные поехали домой (рис. 182).

5. „МОСТЯТ УЛИЦУ"

1. В начале урока дети свободно возятся на площадке. Преподаватель дает им сигнал лечь на пол на спину; он начинает рассказ. „Вася долго спал, он устал и лежит совершенно спокойно" (рис. 10—11—упражнение в расслаблении).

2. „Он встал и потянулся“ (упражнение для осанки); „но Вася стоит гораздо прямее“.— „Ну-ка встаньте еще раз, как стоит Вася“.

3. „На улице какой-то шум. Вася подбегает к окну (бег к противоположной стене) и смотрит: улицу мостят, он начинает быстро одеваться“...

4. „...надел чулки и ботинки“ (стоя на одной ноге—упражнение в равновесии, рис. 202, 203).

5. „Вася бежит на улицу (бег вокруг зала); там рабочие ворочают огромные булыжники (катать бревна, рис. 170, 171); они подымают их с земли и относят на место работы“ (переноска бревна, рис. 111, 112).

6. „Рабочим подвозят материал на тележках; они сцепляют их и составляют целые поезда“ (игра „железная дорога“, рис. 183, 184).

7. „А дальше они прокладывают новые рельсы для того, чтобы подвозить материал к новому месту работы“ (упражнение для туловища; преподаватель показывает, как подымают и укладывают рельсы).

8. „Другие на тачках возят песок“ („тачка“, рис. 246, 247).

9. „Вот на лошади привезли целый воз песку, лошади трудно везти его“ (рис. 243).

10. „Песок выгрузили, и теперь лошадь рысью увозит телегу“ (рис. 187).

11. „Некоторые рабочие сидят и разбивают булыжники на щебень“ (упражнение для туловища, сидя на пятках, рис. 124, 127, 128).

12. „Другие насыпают песок“ („сеять“, рис. 161)—„Нужно кидать сильнее, иначе песок не попадает в промежутки между камнями“.

13. „Нужно програбить песок“ (упражнение для туловища, рис. 162, 163).

14. „Васю зовут домой, он быстро убегает“ (дети быстро бегут по залу).

б. Уроки для второго года обучения

1-й урок. А. 1. Расстановка в четыре (три, две) шеренги.— Разбежаться по залу. — Повороты низким подпрыгиванием.

Когда расстановка применяется в первый раз, преподаватель ставит каждого ребенка на его место и указывает каждому, перед кем и после кого он стоит. Затем преподаватель командует „рассыпаться по залу“. Свистком снова

сзывает всех на места и предупреждает, что он будет считать до пяти и к концу счета все должны будут стоять на своих местах. Это повторяется несколько раз. Постепенно можно уменьшать длительность счета, т. е. паузы между 1, 2, 3 и т. д. После последнего свистка преподаватель говорит: „все“, „готово“ или что-либо, что должно показать, что начинается занятие; далее делается поворот низким прыжком на месте на $^1/_4$ круга („смотреть на меня“, „направо“).

2. Сидя по-турецки, хорошая и скверная осанка: „сидеть и засыпать, просыпаться, делаться большим и маленьким“ (рис. 90). „Сядьте, как сидит портной; портной работал весь день, устал и заснул“. — „Кто-то к нему пришел. Он проснулся и потянулся; выше, выше“. Упражнение повторяется три-четыре раза; следить за тем, чтобы спина и шея были прямые.

3. Сидя по-турецки, изображать деревянную лошадку (рис. 93). „Возьмитесь руками за носки; держите крепче, чтобы лошадка не сломалась; давайте качаться, раз, два“. Все делают в своем темпе и вольной форме.

4. Стоя, качание рук: „как качается маятник больших и маленьких часов“ (рис. 71). „Покажите руками, как качается маятник маленьких часов“. — „Теперь — как маятник больших часов“. — „Сильнее“ (легкое качание постепенно переходит в более сильное). „Часы остановились“. Упражнение повторяется три-четыре раза.

5. Подпрыгивание на месте: „прыгать как резиновые мячики“ (то же, с поворотами, рис. 52, 53). Попеременно прыгать высоко и низко, потом с поворотами направо и обратно.

Б. 1. Ходьба в равновесии: „итти по мосткам“ (рис. 207а, 208). Ходьба по брусу перевернутой скамейки и т. д.

2. а) Лазание по шведской стенке или лестнице, сесть боком наверху: „сесть на сук дерева“ (рис. 219). „Посмотрите, как здесь много деревьев; попробуйте-ка залезть на них; посидите на верхнем суку и отдохните; сядьте теперь на другой бок; поскорее вниз“.

б) „Тащить за собой тяжелый мешок“ (рис. 243). Первая и вторая шеренга обращены к одной из длинных стен, третья и четвертая — к другой. Вторая и третья шеренги делают присед (они — „мешки“); первая и четвертая шеренги везут свои „мешки“ к ближайшей длинной стене или же дети возят мешки по залу, вольно или в колонне.

3. Ритмическое сгибание туловища в сторону, стоя ноги врозь: „как волнуется нива“ (рис. 141, 142). „Прыжок ноги врозь“.— „Ветер дует на ниву, вот с этой стороны, теперь с другой; ветер делается все крепче, теперь он спадает, ветер стих“.

4. Ритмическое вращение туловища стоя ноги врозь; „пробочник“ (рис. 164). „Давайте играть в пробочник; сначала в эту сторону“.—„Закручивайте покрепче“.

5. Упражнение для правильной осанки, стоя: „давайте стоять, как стоят большие дома и маленькие домики (рис. 26, 27)“.—„Стойте как маленькие домики“.—„А теперь как большие“. Повторить три-четыре раза.

6. Упражнение в равновесии на одной ноге: „как стоит журавль“ (рис. 198). „Журавль стоит совершенно прямо, другую ногу он держит, как я держу“ (заложить за колено стоящей ноги.—„Теперь на другой ноге“. Повторить три-четыре раза для каждой ноги.

7. Вольный прыжок на месте в вышину: „прыгнуть и поймать бабочку“ (рис. 249). Дети стоят „на лужайке“, так что не слышно, как они прыгают (мягко приземляться). „Посмотрите, какие красивые бабочки, достаньте-ка до них“.

8. а) Ходьба в такт. „Погуляйте по залу, не толкаясь. Послушайте, я буду хлопать в ладоши, постарайтесь делать шаг на каждый хлопок“.

б) Бег (попеременно с 9в). Преподаватель делает хлопки все быстрее и быстрее, дети, наконец, чувствуют, что они должны бежать, чтобы попадать в такт. Таким же путем делается переход на ходьбу.

в) „Медведи“ (рис. 180, 181). „Встаньте на четвереньки; все медведи бегут вперед“. — „Стой“. — „Встать“.

9. а) Игра без большого движения — „немая игра“. Дети сидят в кругу по-турецки; в середине круга сидит „средний“; он указывает на одного из сидящих и закрывает глаза; тот, на кого он указал, должен подобраться к среднему так, чтобы он его не слыхал; если это удалось, оба встают, отвешивают друг другу три низких поклона и меняются местами; если средний услыхал, как к нему крадется другой, последний садится на свое место, и игра продолжается.

б) Вместо предыдущей игры 2—3 минуты вольной игры. Дети могут играть во что угодно, спросив только разрешения пользоваться снарядами, находящимися в зале. Пре-

подаватель следит за играющими и помогает тем, которые не умеют или не решаются играть. Вместо этого:

в) Игра с пением.

10. а) Прыжок в глубину со скамейки на обе ноги: „падать снежинками“ (рис. 258). „Вскочите на скамейку — прыжок“.

б. Заячьи прыжки вдоль наклонной скамейки (рис. 239).

В. 1. Упражнения для осанки, стоя.

2. Низкий поклон для конца урока.

2-й урок. А. 1а) Расстановка в четыре шеренги.

б) Быстрая смена стояния и лежания на спине. В последнем положении принимать определенное направление; например, — ногами к окнам.

2. а) Упражнение для осанки, стоя: „потянуться как петух, когда он кричит „кукареку“ (рис. 29).

б) То же, с качанием рук сбоку туловища, потом и с приподниманием на носки — „махать крыльями“ (рис. 63).

в) Ритмическое сгибание туловища в сторону: „качаться как маятник“ (рис. 136, 142).

4. Подпрыгивание на месте: „во время купанья прыгать в воде“. Вдвоем, держась за руки, лицом друг к другу (рис. 42).

Б. 1. а) Ходьба вперед в равновесии: „ходить по стволу дерева“ (рис. 207).

Ходить по брусу перевернутой скамейки и т. п.; попеременно со следующим упражнением.

б) Катание на салазках с наклонной скамейки (рис. 215а).

2. а) Лазание по шведской стенке, лестнице и т. п., чтобы открыть или протереть окно (рис. 218, 221).

б) Лицом друг к друг „соль вешать“ (рис. 296).

в) Борьба тягой: „сдерживать взбесившуюся лошадь“ (рис. 244).

3. Сгибание туловища вперед и вниз и выпрямление его: „нырять как утка“ (рис. 97, 98). Повторить ритмически 4—6 раз; потом скользнуть руками по полу и перейти к следующему упражнению.

4. Лежа на животе, менять прямое положение на расслабленное: „лежать прямо, как ствол дерева“. Повторить 4—6 раз, ритмически (рис. 106).

5. Вращение туловища в сторону со сгибанием: „печь блины“ (рис. 166). Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

6. Упражнение в равновесии стоя на одной ноге: „стоять

как журавль“ (рис. 199). Носок поднятой ноги на колене стоящей.

7. а) Ходьба с притоптыванием на каждый второй шаг.
б) Бегать взапуски (рис. 195).

8. а) Игра с пением, попеременно с игрой.
б) „Пустое место“.

9. а) Вольный прыжок в длину с разбега; отскок одной ногой, приземление на обе (рис. 255, 252). „На бегу перепрыгнуть через ствол дерева“.

б) Заячий прыжок через ствол дерева (скамейка, рис. 264). Попеременно с упражнением:

в) Кувырок с разбега (рис. 270).

В. 1. Расслабление лежа на спине: „отдохнуть“ (рис. 16).

2. Сгибание головы и шеи назад сидя по-турецки: „смотреть на бабочек“. Или: упражнение для осанки с движениями рук: „ловить бабочек“ (рис. 115).

3. Поклониться для конца урока.

3-й урок. А. 1. Расстановка в две шеренги.

2. „Вырасти“ стоя (рис. 94, 95, 26).

3. Стоя, ритмическое раскачивание рук со сгибанием колен (рис. 71).

4. Ритмическое сгибание головы в сторону, стоя („качаться как маленький маятник часов“, рис. 86).

5. Стоя ноги врозь с наклоненным вперед туловищем. Ритмическое вращение туловища (пилить ленточной пилой, рис. 157).

6. Подпрыгивание с разведением ног и сгибанием колен, хлопая в ладоши перед лицом (рис. 56).

В. 1. Ходьба в равновесии на брусе, перевернутой скамейке и т. п. (рис. 209, 208).

2. а) Стоя на шведской стенке, продвижение в сторону („перебираться с ветки на ветку как белка“, рис. 223).

б) „Запретный круг“ (рис. 285).

в) Борьба отталкиванием (рис. 184).

4. Стоя ноги врозь, ритмическое опускание вперед и выпрямление туловища („трясти половики“, рис. 127).

5. „Вдевать нитку в иголку“ (рис. 202).

6. а) Ходьба на носках парами.

б) Бег парами.

в) „Ходить как утки“, попеременно с упражнением:

г) „Играть в лошадь и повозку“ (рис. 179, 182).

7. а) Игра с бегом или:

б) Игра с пением.

8. а) Вольный прыжок в длину с разбега „потоком“ (т. е. один за другим, без паузы); отскок и приземление одной ногой (рис. 253, 255).

б) Вскок на лошадь в стоячее положение (можно на парту или т. п.). Соскок вперед без опоры руками (рис. 271, 272).

В. 1. Смена хорошей и дурной осанки, сидя с прямыми ногами „(свернуться калачиком“, вытянуться, рис. 36).

2. Выход из зала на носках.

Гос.
Публичная
библиотека
в Ленинграде

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Из предисловия автора 3
Физические упражнения для различных возрастов 5
Глава I. Исходные положения. 15
Глава II. Упражнения для исправления осанки. 18
А. Упражнения в расслаблении всего тела в лежачем положении 18
Б. Дыхание. 19
В. Активные упражнения для исправления осанки. 20
Глава III. Упражнения для ног. 22
А. Приподнимание на носки. 22
Б. Сгибание колен 22
В. Ритмические движения ног 24
Г. Подпрыгивание 25
Глава IV. Упражнения для рук 27
А. Упражнения для плечевого сустава 28
Б. Упражнения для локтевого и плечевого суставов . . . 31
Глава V. Упражнения для головы 34
Глава VI. Упражнения для туловища 37
А. Упражнения для спинных и брюшных мышц. 37
I. Сгибание позвоночника вперед с движениями спины. 38
а) Упражнения, направленные на работу спинных мышц . . . 38
б) Упражнения, направленные на работу брюшных мышц . . 38
в) Упражнения, соединяющие работу брюшных и спинных мышц 39
II. Упражнения для улучшения осанки 42
а) Упражнения с работой спинных мышц для всей мускулатуры спины 42
б) Упражнения со статической работой верхних разгибателей спины 44
в) Упражнения со статической работой верхних мышц спины . 46
2. Упражнения для хорошей осанки с работой брюшных мышц преимущественно в несколько сокращенном состоянии . . 48
Б. Сгибание туловища в стороны 49
В. Вращение туловища 51

Стр.

Глава VII. Ходьба и бег 59

Глава VIII. Упражнения в равновесии 64

1. На полу 64
2. На снарядах 66

Глава IX. Упражнения в висении и в подымании 69

1. Упражнения в висении на снарядах 70
   а) Упражнения на шведской стенке или лестнице . . . 70
   б) Упражнения в висе 72
   в) На лестнице с большими просветами между перекладинами 73
   г) На веревочной лестнице 73
   д) Между двух канатов 74
   е) Продвижение вперед верхом 74
   ж) Заячий прыжок на наклонной скамейке 74
   Упражнения в подымании без снарядов 74

Глава X. Прыжки 80

А. Школьные прыжки 80
Б. Прикладные прыжки 81

Глава XI. Составление уроков 91

А. Общие принципы 91
Б. Примерные уроки 92

Гос. Публичная Б-ка в Ленинграде.

Огиз—Фит. № 458. Тираж 10.000 экз.

Редактор *Ф. Б. Риммер* Техн. редактор *М. С. Коган*

Сдано в набор 19/IX — 1931 г. Подписано к печати 13/X — 1931 г.

Формат бумаги 82 × 110, печ. лист.—6½, 37.150 печ. знаков в листе.

Заказ № 7276. Ленинградский Областлит № 23987.

rp.
59
64
64
66
69
70
70
72
73
73
74
74
74
74
80
80
81
91
91
92

re.

1953

Цена 75 к.

32-1
4

ЗАКАЗЫ АДРЕСОВАТЬ:
МОСКВА, КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, 16
СЕКТОР МАССОВОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
КНИГОЦЕНТРА И ВО ВСЕ ЕГО ОТДЕЛЕНИЯ